

Katriina Leikas

Kaappaa kasvis! -viikon ruokakasvatusmateriaalin kehittäminen ruokapalveluille

Opinnäytetyö

Syksy 2020

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Katriina Leikas

Työn nimi: Kaappaa kasvis! -viikon ruokakasvatusmateriaalin kehittäminen ruokapalveluille

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 70

Liitteiden lukumäärä: 2

Suomalainen, ilmainen ja laadukas kouluruoka on paitsi lasten ja nuorten jaksamisen ja oppimisen edellytys, myös merkittävä tulonsiirto perheille sekä lasten ja nuorten terveyserojen kaventaja. Kouluruokailu ja -ympäristö tarjoavat myös runsaasti mahdollisuuksia ruokakasvatukseen, minkä avulla edistetään lasten ja nuorten myönteistä ruokasuhdetta, terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia sekä esimerkiksi tietoisuutta ruoan ympäristövaikutuksista.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten Etelä-Pohjanmaan kuntien ruokapalveluissa on aiemmin toteutettu Kappaa kasvis! -viikkoa sekä kerätä ideoita siitä, miten ruokapalvelut kehittäisivät teemaviikkoa. Opinnäytetyön toinen tavoite oli tehtyä tutkimusta, kirjallisuusselvitystä ja aiempia Kaappaa kasvis! -viikon materiaaleja hyödyntäen luoda ohjemateriaalia ruokapalveluille teemaviikon toteutuksen tueksi.

Tutkimuksessa lähetettiin haastattelupyyntö 17:lle Etelä-Pohjanmaan ruokapalvelupäälliköille, joista 7 vastasi. Vastanneille ruokapalvelupäälliköille toteutettiin puolistrukturoitu haastattelu touko-syyskuun 2020 aikana. Haastattelut nauhoitettiin, litemoitiin ja niille tehtiin sisällönanalyysi. Haastatteluiden perusteella todettiin, että selkeälle ja helppoja ideoita sisältävälle ohjemateriaalille oli ruokapalveluissa tarvetta.

Kehittämistyönä luotiin Kaappaa kasvis! -ruokakasvatusmateriaalia ruokapalveluille. Ruokakasvatusvihkoseen koottiin ruokapalveluille vinkkejä kasvisten tarjonnan ja menekin lisäämiseen sekä erilaisia ruokakasvatusideoita. Ruokakasvatusideat keskittyivät sekä kasvisteeman että ruokapalveluiden toiminnan ja kouluruokailun esille tuomiseen.

Ohjevihkonen on suunniteltu ruokapalveluille, mutta sitä voivat hyödyntää myös muut lasten ja nuorten ruokakasvatuksen parissa työskentelevät. Kehitettyjen ruokakasvatusideoiden avulla lapset ja nuoret tutustuvat kasviksiin ja mausteisiin eri aistien avulla, oppivat kouluruokailusta ja sen järjestämisestä, ruokapalveluiden toiminnasta sekä osallistuvat kouluruokailun kehittämiseen.

Avainsanat: ruokakasvatus, ravitsemuskasvatus, kouluruokailu

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Katriina Leikas

Title of thesis: Developing Food Education Material for Kaappaa kasvis! - Vegetable Campaign for Food Services

Supervisor: Kaija Nissinen

Year: 2020

Number of pages: 70

Number of appendices: 2

The free and high-quality school meal is the prerequisite for children's and youths' well-being and learning and even a significant income transfer for families in Finland. It also narrows health differences among young people. School environment and school meals provide many opportunities for food education, which is a way to promote the school children's and the students' positive relationship with food, health promoting eating habits and knowledge of the environmental impacts of food.

The objective of the thesis was to examine how the municipalities of Southern Ostrobothnia had executed Kaappaa kasvis! -week in their operations and collect feedback and improvement ideas based on their experiences. Another aim of the thesis was to create guidance material for the vegetable campaign of the food services.

In this study, semi structured interviews were executed with seven Southern Ostrobothnian food service managers. The interviews revealed that the food services need and value clear and easy guideline material. The developed guidance booklet includes tips for increasing the supply and consumption of vegetables in school lunch and different food education ideas. The food education ideas focus on bringing out the vegetable theme, food service operations and the school catering.

With the help of food education, the school children and young students learn about vegetables and spices, school meals and food services and they are involved in the school meal development.

Keywords: nutrition education, food education, school catering

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	3
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 KOULURUOKAILU.....	9
2.1 Kouluruokailu Suomessa.....	9
2.2 Kouluruokailu ulkomailla.....	10
2.3 Kouluruokailua ohjaavat lait ja säädökset Suomessa.....	12
2.4 Terveiden edistäminen kouluruokailussa.....	13
3 RUOKA- JA RAVITSEMUSKASVATUS.....	16
3.1 Ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen menetelmiä ja näkökulmia.....	17
3.1.1 Sapere-menetelmä.....	18
3.1.2 Tuupaus.....	19
3.1.3 Ruokasuhte.....	20
3.1.4 Syömisen taito -malli.....	22
3.1.5 Terveystä kaiken kokoisena -lähestymistapa.....	22
3.1.6 Tietoinen syöminen.....	24
3.2 Ruoka- ja ravitsemuskasvatus koulussa.....	25
3.2.1 Kouluruokailu ravitsemus- ja ruokakasvatustilanteena.....	26
3.2.2 Ravitsemus- ja ruokakasvatus osana eri oppiaineita.....	28
3.2.3 Opettajan rooli ravitsemuskasvatuksessa.....	31
3.2.4 Ruokapalveluhenkilöstön rooli ravitsemuskasvatuksessa.....	32
4 PRECEDE-PROCEED -MALLI TERVEYTTÄ EDISTÄVIEN KAMPANJOIDEN TEOREETTISENA POHJANA.....	34
5 RAVITSEMUS- JA RUOKASVATUKSEN KAMPANJOITA JA HANKKEITA.....	36
5.1 Ravitsemus- ja ruokakasvatuksen kampanjoita ja hankkeita Suomessa ...	36
5.1.1 KEHUVA-hanke.....	36

5.1.2 RuokaTutka-hanke	36
5.1.3 Maistuva koulu -hanke	37
5.2 Ravitsemus- ja ruokakasvatuksen kampanjoita ja hankkeita ulkomailla	38
5.2.1 Food Dudes -ohjelma	38
5.2.2 WHO/China School Nutrition -hanke	39
5.2.3 Cooking up Change -kilpailu	40
5.2.4 Veggie Run -sovellus ja kampanja	40
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	42
6.1 Toimeksiantajan esittely	42
6.2 Työn tavoitteet	42
6.3 Tutkimuksen aineisto ja menetelmät.....	43
6.4 Aineiston käsittely	46
6.5 Tutkimuksen tulokset	46
6.5.1 Osallistuminen Kaappaa kasvis! -teemaviikkoon	46
6.5.2 Kaappaa kasvis! -viikon toteutustavat ruokapalveluissa	47
6.5.3 Ruokapalveluiden kehitysehdotukset Kaappaa kasvis! -viikkoon.....	48
6.5.4 Aksilalta saatu tuki Kaappaa kasvis! -viikon toteutukseen	49
7 KEHITTÄMISTYÖ	51
7.1 Kehittämistyön tavoitteet ja lähtökohdat.....	51
7.2 Ruokakasvatusmateriaalin laadintaprosessi	53
7.3 Tuotoksen sisältö ja sen arviointi	54
POHDINTA.....	59
LÄHTEET	62
LIITTEET	70

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1 Tänään tarjolla kasvimaalta -kasvistaulu ruokalan seinälle.....	52
Kuvio 1 Ruokasuhteen osa-alueet.	21
Kuvio 2 Kouluruokailua ohjaavat keskeiset kasvatukselliset tavoitteet ja painopisteet.....	28
Kuvio 3 Precede-Proceed -malli.....	35
Kuvio 4 Eri haastattelumuotojen suhde kysymysten avoimuuden asteeseen.	44
Kuvio 5 Prosessikaavio ohjevihon vaiheista: Ruokapalveluille: Ruokakasvatusideoita Kaappaa kasvis! -viikolle.....	53
Taulukko 1 Kehitetyn Kaappaa kasvis! -ohjemateriaalin ruokakasvatusideat ja niiden sisältämät ruokakasvatuksen teemat.	55

1 JOHDANTO

Kouluruokailun merkitys meillä ja muualla on suuri. Maailmalla kouluruokailulla on suuri merkitys sekä lasten ravitsemustilan ja terveyden parantamisessa että lasten kouluun pääsyn, siellä käymisen ja koulumenestyksen mahdollistamisessa (World Food Programme WFP 2020). Suomessakin kouluruokailu kaventaa tehokkaasti lasten ja nuorten terveyseroja ja toimii tärkeänä ruokakasvatuksen väylänä. Ainutlaatuinen, ilmainen kouluruoka on tärkeä tulonsiirto perheille ja kannattava, pitkän aikavälin sijoitus lasten ja nuorten hyvinvointiin ja oppimiseen. (Lyytikäinen 2001, 155; RuokaTutka 2020a.) Kouluruokailu ja koulu oppimisympäristönä antavat suuria mahdollisuuksia myös lasten ruokakasvatukseen aina esikoulusta yläasteelle ja toiselle asteelle. Kouluruokailuun ja kouluun voidaan kytkeä hyvinkin moninaisia ruokakasvatuksen kampanjoita ja hankkeita.

Ruokakasvatuksen tavoitteena on kehittää yksilön edellytyksiä huolehtia terveydelle edullisesta ravitsemuksesta (Nupponen 2001, 15–17). Ruokakasvatus voi sisältää monia kasvatustieteen menetelmiä ja sen tarkoituksena on auttaa terveyteen ja hyvinvointiin johtavan ravitsemus- ja ruokailukäyttäytymisen omaksumisessa (Contento 2011, 14). Ruokakasvatus tarkastelee ruokaa ja syömistä ravitsemuksen lisäksi esimerkiksi estetiikan, etiikan, ekologisen, sosiaalisen, kulttuurisen ja psykologisen näkökulman kautta (Contento 2011, 4; Risku-Norja ym. 2010, 17).

Lasten ja nuorten ruokakasvatusta voidaan toteuttaa paitsi koulun arjessa joka päivä, myös erilaisten lyhyempikestoisten hankkeiden ja kampanjoiden avulla. Kotimaisissa kampanjoissa ja hankkeissa on keskitytty muun muassa ruokakasvatuksen kehittämiseen ja toimintatapojen integroimiseen osaksi koulujen toimintaa (Maistuva koulu, [viitattu 18.5.2020]). Lisäksi kampanjoissa on kehitetty kehonkuvaan, itsearvostukseen ja ruokasuhteeseen liittyviä työkaluja muun muassa ruoan ja syömisen parissa työskenteleville ammattilaisille (Mikä on KEHUVA? [viitattu 18.5.2020]). Ulkomailla ruokakasvatuksen kampanjoissa ja hankkeissa on keskitytty esimerkiksi kouluruoan kehittämiseen kokkikilpailun avulla sekä interventioihin lasten makumieltymysten ja ruokailutottumusten kehittämiseksi (Cooking up Change National, [viitattu 19.5.2020]; Food Dudes, [viitattu 18.5.2020]).

Kaappaa kasvis! -viikko on vuosittain toteutettava ruokakasvatuksen kampanja, jonka tavoitteena on lisätä alakoululaisten kasvistuntemusta ja kasvien syöntiä sekä koulussa että kotona. Teemaviikon aikana koulujen luokat kilpailevat siitä, kuka syö eniten kasviksia. (Kaappaa kasvis! -viikko, [viitattu 1.10.2020].) Tässä opinnäytetyössä selvitettiin haastatteluiden avulla, miten Etelä-Pohjanmaan ruokapalvelut ovat toteuttaneet Kaappaa kasvis! -viikkoa sekä miten ruokapalvelut kehittäisivät teemaviikkoa. Kehittämistyönä luotiin kasvisteemaan ja kouluruokailuun liittyvää ruokakasvatusmateriaalia ruokapalveluille.

2 KOULURUOKAILU

2.1 Kouluruokailu Suomessa

Tuetun kouluruokailun juuret ulottuvat Suomessa jo 1800-luvulle, kun kansakoulu-
kokouksessa vuonna 1896 kouluruokailuasioita käsiteltiin ensimmäisen kerran vi-
rallisesti. Kouluruokailu nähtiin tarpeellisena, sillä koulunkäynnin laiminlyönnin ja
keskeyttämisen syy oli yleensä vaatteiden tai ruoan puute. Koulukeittolat saivat val-
tionapua ensimmäisen kerran vuonna 1913 ja aluksi kansakouluissa tarjottiin ruo-
kaa vain kaikkein köyhimmille lapsille. Oppivelvollisuuslain astuttua voimaan
vuonna 1921 tuli kouluruokailun järjestämisestä kunnan velvollisuus. Ensimmäisenä
maana maailmassa säädettiin Suomessa vuonna 1943 laki kouluruoan tarjoami-
sesta oppilaille maksutta. Maksuttoman kouluruoan tarjoamiseen annettiin viiden
vuoden siirtymäaika ja virallisesti alkamisvuotena pidetäänkin vuotta 1948, sillä siitä
lähtien Suomessa on tarjottu ilmainen kouluateria kaikille oppivelvollisuuskoulujen
oppilaille. (Lintukangas ym. 2007, 147–148.) Oikeus maksuttomaan kouluruokai-
luun laajennettiin koskemaan myös lukioiden ja ammattikoulujen oppilaita, kun kan-
sakouluista siirryttiin peruskoulujärjestelmään vuosina 1972–197 (RuokaTutka
2020a).

Suomessa yhteiskunnan tarjoama maksuton kouluruoka aina perusopetuksesta toi-
sen asteen koulutuksen loppuun on merkittävä sosiaali- ja terveystaloudellinen linjaus.
Maksuttoman kouluruokailun ravitsemuskasvatuksellinen sekä ravitsemustilaa pa-
rantava vaikutus tavoittaa tehokkaasti koko väestönosan. Tämän lisäksi maksuton
kouluruokailu on hyvin merkittävä tulonsiirto lapsiperheille. (Lyytikäinen 2001, 155.)
Jokilahti (2017, 61) on tutkinut opinnäytetyössään ilmaisen kouluruokailun etuja.
Hän luettelee kouluruokailun vahvuuksiksi paitsi ruoan terveellisyyden ja oppilaiden
jaksamisen koulupäivän aikana, myös kansakuntaa työllistävän vaikutuksen ja lap-
sien tasa-arvoisuuden. Toisaalta kouluruokailun heikkouksiksi ja uhiksi mainitaan
kouluruoan vähäinen arvostus, kuntien kiristynyt taloustilanne ja ruoan syömättä jät-
täminen.

Maksuttoman kouluruokailun piirissä on jokaisena koulupäivänä noin 900 000 oppilasta. Ilmaisen kouluruoan tarjoaminen onkin pitkän aikavälin kannattava sijoitus oppimiseen ja hyvinvointiin, sillä koko koulu-uransa aikana oppilas syö yli 2 000 ateriaa. (RuokaTutka 2020a.) Lintukangas ja Palojoki (2012, 169) toteavat tämän ”sosiaalisen innovaation”, suomalaisen kouluruokailun, sopivan erinomaisesti myös kansainväliseksi vientituotteeksi.

2.2 Kouluruokailu ulkomailla

Päivittäin lukematon määrä lapsia ympäri maailman käy koulua tyhjin vatsoin. Monen koulutaival katkeaa, sillä heitä tarvitaan kotona ja pelloilla töissä. Kouluruoan avulla pystytään paitsi parantamaan lasten ravitsemustilaa ja terveyttä, myös mahdollistamaan lapsen kouluun pääsy, siellä käyminen sekä koulumenestys. (World Food Programme WFP 2020.) Monessa maassa tarjotaan maksullista kouluruokaa, ja päämaksajina toimivat usein lasten vanhemmat. Joissain maissa valtio tai kunta tukee aterioiden kustannuksia. Kehittyvissä maissa kouluruokailua tukevat erilaiset kouluruokailuohjelmat. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäatiö ELO 2018.)

Suomen ohella Ruotsi tarjoaa ainoana maana kaikille maksuttoman kouluruoan joka päivä. Maksutonta kouluruokaa on tarjottu Ruotsissa vuodesta 1973 asti ja ruokatarjonta koululounaalla on melko samanlaista kuin Suomessa. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäatiö ELO 2018.) Ruotsissa tarjotaan 260 miljoonaa koululounasta vuosittain. Tarjolla on lämpimiä pääruokavaihtoehtoja, salaattia, leipää, leivettä, maitoa ja vettä. Kouluruoan järjestäminen on kunnan vastuulla ja järjestämistapa voi vaihdella kuntien välillä aina suurista keskuskeittiöistä koulujen omiin keittiöihin. (Livsmedelsverket 2020.)

Norjassa oppilaat syövät kotoa tuomansa eväät koulun kanttiinissa tai luokassa. Usein lounas on täytetty voileipä. Monessa koulussa oppilaan on mahdollista ostaa edullisesti maitoa, jogurttia tai hedelmiä. Myös Tanskassa oppilaat syövät usein omia eväitä, sillä kouluruoka on maksullista. Kaikissa Tanskan kouluissa ei ole edes keittiötä tai ruokasalia. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäatiö ELO 2018.)

Britanniassa vähävaraisten perheiden lapsille on tarjottu ilmaista kouluruokaa, mutta sen suosiota on vähentänyt pelko leimaantumisesta. Jamie Oliverin aloittama Jamie's School Dinner -ohjelma sai aikaan poliittiseen päätöksentekoonkin vaikuttaneen kansalaisliikkeen, jonka tavoitteena oli laadukkaampi kouluruoka. Vuonna 2013 Englannissa kokeiltiin ilmaisen kouluruoan tarjoamista kaikille alle 8-vuotiaille loistavin tuloksien: koulumenestys sekä keskittyminen ja käyttäytyminen kouluissa paranivat. Vuodesta 2014 alkaen kokeilu laajennettiin koko Ison-Britannian kattavaksi käytännöksi kaikille alle 8-vuotiaille lapsille. Keskustelua käydään maksuttoman kouluaterian tarjoamisen laajentamisesta myös muille ikäryhmille. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäatiö ELO 2018.)

Ranskassa oppilaat menevät pitkän, jopa kaksi tuntia kestäväen lounastauon ajaksi kotiin syömään tai ruokailevat koulun maksullisessa ravintolassa (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäatiö ELO 2018). Koululounas otetaan Ranskassa vakavasti, sillä siitä nauttimiseen käytetään aikaa tunnista kahteen tuntia. Monessa koulussa lapsille tarjotaan jopa viiden ruokalajin aterioita, jotka heijastelevat ranskalaista keittotaitoa ja ruokakulttuuria. (Feingold Association of the United States (FAUS), [viitattu 6.5.2020].)

Italiassa, Sveitsissä ja Saksassa oppilaat menevät ruokatauolla kotiin syömään lounaan. Espanjassa kouluruokailu on yksityisten yritysten järjestämää, ja vanhemmat maksavat kouluruoan kustannukset. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäatiö ELO 2018.)

Yhdysvalloissa lapset syövät koulussa usein omia eväitään tai ostavat koulun kahvilasta lounaan, joka koostuu usein friteeratuista tuotteista, pizzasta, hampurilaisista, sipseistä ja makeisista. Kouluruoan laatua parantamalla on yritetty taistella lasten ylipainoa vastaan sekä parantaa heidän terveyttään ja yleistä ravitsemustilaa. Kanadassa oppilaat syövät kotoa tuomaansa ruokaa tai käyvät kotona syömässä lounastauolla. Maassa on myös kouluruokailua tukevia järjestöjä. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäatiö ELO 2018.)

Intiassa tarjotaan oppilaille maksuton kouluruokailu. Intian valtion, YK:n avustusjärjestöjen, kansalaisjärjestöjen ja ihmisoikeusaktivistien tukeman koululounasohjelman ansiosta 120 miljoonaa lasta on saanut lounaan, joka on usein päivän ainoa

lämmin ateria. Koululounaan avulla moni köyhä perhe on uskaltanut lähettää ja pitää lapsensa koulussa. Japanissa kunta maksaa osan kouluateriasta, joka on koulun keittäjien valmistamaa lämmintä ruokaa. Oppilaat syövät luokissa ja osallistuvat ruoan tarjoiluun. Ruokajuomana tarjotaan valtion tukemaa maitoa. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäatiö ELO 2018.)

2.3 Kouluruokailua ohjaavat lait ja säädökset Suomessa

Kouluruokailun järjestämistä ohjaavat lainsäädäntö, kansallinen sekä paikallinen opetussuunnitelma sekä ravitsemus- ja kouluruokailusuositukset (Opetushallitus, [viitattu 15.4.2020]). Perusopetuslaissa pykälässä 31 on kirjattu, että jokaiselle oppilaalle tulee tarjota työpäivinä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, maksuton ja täysipainoinen ateria. Pykälän 48 d mukaan aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapsella on tarjottava välipala. Perusopetuslain pykälään 3 ”opetuksen järjestämisen perusteisiin”, on kirjattu myös vastuu opetuksen järjestämisestä oppilaan ikäkauden ja edellytysten mukaan sekä oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä tukien. (L 21.8.1998/628.) Maksuttomasta ruokailusta säädetään myös lukiolaissa (L 10.8.2018/714) ja laissa ammatillisesta koulutuksesta (L 11.8.2017/531), joiden mukaan päätoimisilla opiskelijoilla on oikeus saada maksuton ateria opetussuunnitelman läsnäoloa edellyttävinä työpäivinä.

Kansallisen opetussuunnitelman perusteet ohjaavat koulu- ja kuntakohtaisia opetussuunnitelmia (Opetushallitus, [viitattu 15.4.2020]). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 41–43) on kuvattu maksuttoman kouluruokailun järjestämisen periaatteet. Sen mukaan kouluruokailu tulee järjestää siten, että se tukee oppilaiden oppimisen, monipuolisen kehittymisen ja hyvinvoinnin tavoitteita. Virkistyshetkien lisäksi kouluruokailulle asetetaan tavoite kestävän elämäntavan, kulttuurisen osaamisen sekä ruoka- ja tapakasvatuksen edistämisestä. Oppilaita tulee kannustaa osallistumaan kouluruokailuun sekä sen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut kouluruokailusuositukset, joiden tarkoituksena on muun muassa helpottaa säädösten tulkintaa ja tukea kouluruokailun järjestämistä (Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus 2017). Kouluruokailusuosituksen lähtökohtana ovat Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014) sekä Syödään yhdessä: Lapsiperheiden ruokasuositukset (2019). Kouluruokailusuositukset sisältävät ohjeita ruokailun järjestämiseen aina ruokailuympäristöstä ruokailuaikoihin sekä kilpailuttamisesta oppilaan osallistamiseen. Lisäksi suosituksesta löytyy konkreettisia ravitsemuslaadun kriteereitä kouluruoan eri aterianosille, ohjeita ruokalistasuunnitteluun ja ruoka-aineiden valintaan sekä välineitä kouluruokailun arviointiin ja seurantaan.

2.4 Terveysten edistäminen kouluruokailussa

Syöminen on ihmisen perustarve, joka on yhteydessä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, itsetuntoon ja kehonkuvaan. Terveellinen ruoka ja hyvä ravitsemus ovat tutkitusti yhteydessä lasten parempiin oppimistuloksiin, läsnäoloon ja käyttäytymiseen koulussa. (WHO 2006, 6–7.) Ruokailoa tuottava kouluruokailu yhdistää maukkaan, ravitsevan, kestävä ja turvallisen syömisen, ruokapuheen ja hyvinvointia edistävien tapojen oppimisen (Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus 2017, 14). Kouluruokailu on tarkoitettu oppilaiden ja koko koulun henkilöstön fyysiseksi, sosiaaliseksi ja psyykkisesti virkistystauoksi työpäivän keskelle (Lyytikäinen 2001, 156).

Kouluruoan avulla on tarkoitus turvata jokaisen lapsen perusravinnon saanti (Lyytikäinen 2001, 155). Kouluruokailussa tarjottavan lounaan tulisikin kattaa 1/3 lapsen päivittäisestä energian tarpeesta. Kouluruoan tulee olla ravitsemussuositusten mukaista ja täysipainoista, maukasta sekä houkuttelevaa. Suunnittelun pohjana tulee olla terveydelliset peruseriaatteet. Täysipainoinen, terveyttä edistävä kouluateria sisältää päivittäin pääruoan, jossa on kalaa, vaaleaa tai punaista lihaa, palkokasveja tai kananmunaa sekä pääruoan energialisäkkeen, joka voi olla perunaa, ohraa, viljasekoitetta, täysjyväriisiä tai -pastaa. Lisäksi ateriaan kuuluu kasvislisäke tai sa-

laatti ja salaattinkastike tai kasviöljy ja ruokajuomana maitoa tai piimää. Ateria täydennetään täysjyväleivällä ja margariinilla. (Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus 2017, 34, 52.)

Kouluruoan suunnittelun painopisteitä ovat ruokavalion monipuolisuus sekä terveyttä edistävät ruokavalinnat, joita ovat kasvien, hedelmien ja marjojen runsas käyttö, täysjyväviljavalmistusten suosiminen sekä suolan, tyydyttyneen rasvan ja lisätyn sokerin saannin vähentäminen (Partanen 2007, 93–97; Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus 2017, 52). Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi tarjota koululounaalla sesongin mukaan monipuolisesti valmistettuna: sellaisenaan, raasteena, salaatteina, kypsennettyinä ja ruoan seassa. (Partanen 2007, 93–97.)

Monipuoliseksi ja täysipainoiseksi suunniteltu koululounas täyttää tehtävänsä vasta, kun kaikki sen osat syödään (Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus 2017, 64). Vuoden 2017 Kouluterveyskyselyn perusteella kaikki kouluruoan aterianosat söi vain noin 16 prosenttia 4. ja 5. luokkalaisista oppilaista. Salaattia tai raastetta koululounaalla päivittäin söi ikäluokan pojista vain hieman yli puolet ja tytöistä hieman yli 60 prosenttia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) 2019.) Raulio ym. (2018) ovat tutkineet kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttöä kouluruokailussa. Tutkimuksen mukaan kuudesluokkalaisista tytöistä vain 7 prosenttia ja pojista 12 prosenttia valitsi lautaselleen kaikki koululounaan osat päivittäin. Kahdeksannen luokan oppilaat valitsivat kaikki tarjotut aterian osat tätäkin harvemmin: vain 4 % tytöistä ja 8 % pojista kertoi päivittäin ottavansa kaikki kouluruoan aterian osat lautaselleen.

Kouluruokailun ravitsemuksellisen laadun, ruoan maukkauden ja kauniin esillepanton lisäksi yhtä tärkeää on ruokailuhetken viihtyisyyden ja kiireettömyyden takaaminen (Partanen 2007, 91). Oikea-aikainen, kiireetön ja viihtyisä ruokahetki varmistaa jaksamisen koulupäivän aikana ja lisää koko kouluyhteisön hyvinvointia (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 42). Ruokailuympäristö, joka houkuttelee viipymään ja viihtymään, opettaa lasta ja nuorta ymmärtämään ruoan, yhdessäolon ja tauon merkityksen hyvinvoinnin edistäjänä (Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus 2017, 31).

Viihtyisyyttä ja persoonallista ilmettä koulun ruokasaliin tuovat esimerkiksi kasvillisuus, lautasliinat, somisteet sekä erimalliset ja -kokoiset kalusteet. Ruokailutilaa ja kalusteita suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon myös ruokailijoiden ikä ja fyysiset edellytykset, jotta kaikilla olisi turvallista ja miellyttävää toimia koulun ruokasalissa. Esimerkiksi tarjoilulinjaston sopiva korkeus on erilainen esikoulun ja yläasteen oppilaille. Tarkoituksenmukaisen ruokailutilan tulee olla ruokailijamäärää ja ruokailun sujumista ajatellen riittävän suuri. Kiireetön ruokailu taataan riittävällä määrällä istumapaikkoja. Ruokailuvuorot ja ruoan tarjonta rytmitetään oppituntien ajoitus huomioiden, jotta ehkäistään ja vältetään ruuhkahuippuja, jonotusta ja melua. (Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus 2017, 31.)

Kouluruokailu tulee järjestää tarkoituksenmukaisesti ja oikea-aikaisesti (L. 21.8.1998/628; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Käytännössä tämä tarkoittaa kouluruokailun järjestämistä säännöllisesti oppilaiden normaaliin päivärytmiin sopivana ajankohtana. Ateriat tuleekin sovittaa niin, että ne jaksottavat oppilaiden koulupäivää ja sopivat suomalaiseen arkirytmiin. Lounaan syömiselle sopiva aika on noin kello 11–12 välisenä aikana. Ruokailun vähimmäisaika on 30 minuuttia, ja sitä ennen tai sen jälkeen olisi suositeltavaa tarjota oppilaille 10–15 minuutin ulkoilu- ja liikuntavälitunti. (Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus 2017, 32.) Risku-Norjan ym. (2010, 22–23) mukaan 30 minuuttia on yleisin kouluruokailuun varattu aika, mutta myös 15 minuutin ruokailutaukoja on kuitenkin reilulla kymmenesosalla kouluista. Liian aikaisin järjestetty lounas tai liian lyhyt ruokailuaika johtavat helposti siihen, että oppilas nauttii liian niukan lounaan, hotkii tai jättää lounaan jopa kokonaan syömättä. Tällöin kouluruoan korvaa helposti kioskeista, lähikaupoista ja automaateista ostetut epäterveelliset vaihtoehdot. (Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus 2017, 32.)

3 RUOKA- JA RAVITSEMUSKASVATUS

Ruoka- ja ravitsemuskasvatus on monialaista toimintaa, jonka avulla pyritään kehittämään yksilön edellytyksiä huolehtia maukkaasta ruoasta ja terveydelle edullisesta ravitsemuksesta. Ravitsemuskasvatuksella pyritään edistämään monipuolisen ja jäsentyneen ravitsemus- ja terveystieteen kehittymistä. (Nupponen 2001, 15–17.) Contenton (2011, 14, 4) mukaan ravitsemuskasvatusta voidaan kuvata myös moniakasvatustyyliä sisältäväksi monitasoiseksi toiminnaksi, jonka tarkoituksena on auttaa terveyteen ja hyvinvointiin johtavan ravitsemus- ja ruokailukäyttäytymisen omaksumisessa. Hänen mukaansa ravitsemuskasvatuksesta voidaan myös käyttää termiä ruokakasvatus, jolloin ravitsemuksen lisäksi korostuvat muut syömiseen ja ruokaan liittyvät tekijät. Risku-Norjan ym. (2010, 17) mukaan ruokakasvatus tarkastelee ruokaa myös esteettisestä, eettisestä, sosiaalisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta.

Ravitsemus- ja ruokakasvatusta voidaan lähestyä Contenton (2011, 12–13) mukaan kolmesta näkökulmasta. Tiedon jakamisen lähestymistapa näkee ravitsemuskasvatuksen ravitsemustieteeseen perustuvan tiedon levittämisenä eri kohderyhmille opetuksen, kasvatuksen ja viestinnän keinoja käyttäen. Lähestymistapaa on kritisoitu siitä, että se näkee ravitsemuskasvatuksen varsin kapea-alaisena toimintana. Toisen lähestymistavan mukaan ravitsemuskasvatuksen päätavoitteena on väestön terveyden parantaminen. Väestön terveydentila nähdään yksilöllisten ja sosiaalisten käyttäytymismallien seurauksena, joten ravitsemuskasvatuksen tehtävänä on tällöin helpottaa terveyttä edistävien toimintatapojen omaksumista ja ylläpitämistä sekä yksilö- että yhteisötasolla. Lähestymistavan heikkoutena on se, että se saattaa syyllistää yksilöä ja jättää huomiotta myös muita terveyteen vaikuttavia tekijöitä, kuten perimän sekä yhteiskunnalliset ja rakenteelliset olosuhteet. Kolmas näkökulma ravitsemuskasvatukseen korostaa ympäristön muutoksen merkitystä. Kun ympäristö ja yhteiskunnan rakenne ovat terveyttä edistäviä, ne tukevat ja vahvistavat yksilön päätöksentekoa ja motivaatiota.

Ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen merkitys on entisestään korostunut. Nykyiset ruokailutottumukset liittyvät neljään kymmenestä yleisimmistä kuolinsyistä kehittyneissä maissa ja ruokavalio ja fyysinen aktiivisuus eivät ole terveyden kannalta op-

timaalisia. Lisäksi ruokaympäristö on muuttunut monimutkaisemmaksi: ruoan saatavuus ja valikoima on lisääntynyt, ruoan valmistaminen kotona on vähentynyt ja ruoan valintaan liittyy terveellisyys lisäksi yhä enemmän esimerkiksi kestävän kehityksen näkökulmia. Muuttuneen ruokaympäristön ohella kuluttajien hämmennystä ja huolta lisää ravitsemukseen ja ruokaan liittyvä tietotulva sekä sen tulkitsemisen haastavuus. (Contento 2011, 4–7.)

Tutkimukset osoittavat, että vaikka kuluttajilla olisi tarvittava tieto ruoasta ja ravitsemuksesta, tarvitsevat he silti apua terveyttä edistävien ruokavalintojen tekemiseen (Contento 2011, 7). Terveellinen syöminenkin ymmärretään ja kuvaillaan eri tavoin: ruoan, sen ainesosien ja ruoan valmistuksen kautta, fyysisten ja psykososiaalisten tekijöiden kautta, normien, yksilöllisten tavoitteiden sekä rajoitteiden kautta. Syitä sille, miksi terveellistä ruokavaliota ei noudateta ovat muun muassa identiteetti ja minäkuva, sosiaalinen ympäristö, resurssit, ruoan saatavuus ja ristiriitaiset näkökulmat. (Bisogni ym. 2012.)

Ruoka- ja ravitsemuskasvatustajat kohtaavatkin monia haasteita yrittäessään sitouttaa erilaisesti motivoituneita yksilöitä muuttamaan syömistottumuksiaan. On yleisesti huomattu, että yksilöt tarvitsevat riittävästi aikaa ja harjoitusta sekä välttämättömien tietojen ja taitojen hankkimiseen että uusien käyttäytymismallien sisäistämiseen osaksi elämäntapojaan. Ruoan valintaan liittyvien monien tekijöiden vuoksi on mahdotonta sanoa, miten paljon yksilö tarvitsee ravitsemuskasvatusta muuttaakseen syömistottumuksiaan. (Olander 2007, 13.) Jotta ravitsemuskasvatuksella voidaan saavuttaa vaikuttavia tuloksia, on välttämätöntä, että toiminta on systemaattista, useiden kanavien kautta tehtävää sekä voimakkuudeltaan ja kestoaltaan riittävä (Contento 2011, 61).

3.1 Ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen menetelmiä ja näkökulmia

Ravitsemuskasvatusta voidaan kohdistaa joko tiettyyn yksilön toimintaan tai käytökseen, yhteisöön tai yhteisöihin tai laajempaan yhteiskuntaan. On tärkeää tunnistaa tekijät, jotka vaikuttavat valitun kohderyhmän käyttäytymiseen ja toimintaan, jotta niihin voidaan tehdä vaikuttavia muutoksia. Ravitsemuskasvatuksen käytännöt tarvitsevat tuekseen teoriaa ja tutkimusnäyttöä, sillä ne kertovat, mitkä käyttäytymisen

määräävät ja muutokseen vaikuttavat tekijät johtavat todennäköisimmin hyvään lopputulokseen valitulla kohderyhmällä. (Contento 2011, 61.)

3.1.1 Sapere-menetelmä

Sapere on 1970-luvun Ranskasta peräisin oleva ruokakasvatuksen malli, jonka on kehittänyt kemisti-etnologi Jacques Puisais. Sapere on latinaa ja tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Menetelmä korostaa aistikokemusten merkitystä ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumusten oppimisessa. Omien aistiensa avulla lapsi saa ruoasta erilaisia kokemuksia, elämyksiä, tuntemuksia ja tietoja, joita tutkitaan yksin ja yhdessä toisten lasten kanssa. Saperessa painotetaan kokemuksellista ja tutkivaa oppimista. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9, 12.)

Saperessa mitään aistikokemusta ruoasta ei nähdä vääränä tai oikeana, sillä kaikki aistikokemukset ovat yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Omien aistiensa ja aistipiiriensä oppimisen avulla lapsen on mahdollista hahmottaa muun muassa se, miten monin tavoin myös ruokamaailmasta voi saada tietoa. Menetelmässä korostetaan lapsen omaa ilmaisua ja sen kuuntelemista, ja lasta kannustetaan rohkeasti kertomaan mielipiteensä ruoasta ja ruokailusta. Mitään ruoka-ainetta ei esimerkiksi pakoteta maistamaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9, 12.)

Sapere -menetelmän avulla lapsi oppii käyttämään kaikkia aistejaan ennen syömistä ja sen aikana. Menetelmän avulla opitaan ruokaan liittyvistä hajuista, mauista, äänistä, fyysisistä tuntoaistimuksista ja visuaalisista tekijöistä. Sapere -menetelmässä kokemusten jakaminen ilman tuomitsemista luo myös rentoa ilmapiiriä syömisestä ja ruoan ympärille. (SAPERRE 2018.)

Suomessa Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry on kehittänyt Sapereen perustuvan Makukoulun®. Ruukku ry kehittää Makukoulua® ja tuottaa muun muassa aineistoja menetelmän käyttöön, kouluttaa ohjaajia ja tarjoaa koulua erilaisille ryhmille. (Mikä makukoulu? [viitattu 14.5.2020].)

3.1.2 Tuuppaus

Ihmisen käyttäytymistä ohjaavat reflektiivinen ja automaattinen systeemi, jotka voivat joko täydentää toisiaan tai olla ristiriidassa, jota tapahtuu usein erityisesti terveyteen liittyvässä käyttäytymisessä. Ristiriita näiden systeemien välillä selittää sitä, miksi ihminen käyttäytyy toisin kuin parhaakseen tietää. Reflektiiviselle systeemille on ominaista rationaalisen ajattelun ja tavoitteellisen harkinnan käyttö, kun taas automaattiselle systeemille vaistonvaraisuus ja rutiinisuus. Automaattiseen systeemiin vaikuttaminen voi muuttaa tehokkaammin ihmisen käyttäytymistä. (Marteau, Hollands & Fletcher 2012, 1492.) Ruokailutottumukset ja ruoan valinta ovat hyvin rutiininomaisen toiminnan tulosta, eivätkä ne edellytä juuri yhtään reflektiiviselle systeemille ominaista tarkkaa päätöksentekoa. (Burcher ym. 2016, 2253).

Burcherin ym. (2016, 2252–2253) mukaan ruokaan liittyvään toimintaan vaikuttaa ruoka- ja ruokailuympäristö, johon kuuluvat tila, ihmiset, ruoka, ilmapiiri ja johtamisjärjestelmä. He määrittelevät tuuppauksen (englanniksi nudge) strategisiksi ympäristön muutoksiksi, joiden tarkoituksena on muuttaa ihmisten käyttäytymistä haluttuun suuntaan. Ruoka- ja ruokailuympäristöä voidaan siis muokata haluttua käyttäytymisen muutosta tukeväksi. Usein tuuppauksen tavoitteena on edistää terveyttä tukevia ruokailutottumuksia.

Benartzin ym. (2017) mukaan tuuppaus on arvokas terveyden edistämisen lähestymistapa, jota tulisi käyttää enemmän perinteisen ravitsemuspolitiikan, kuten verotuksen rinnalla. Toisin kuin perinteisillä politiikan keinoilla käyttäytymisen muuttamiseen, tuuppauksella ei lisätä kieltoja tai vaatimuksia.

Ympäristön vaikutusmahdollisuuksia yksilön käyttäytymiseen on tutkittu Itä-Suomen Yliopiston, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Teknologian tutkimuskeskus VTT:n StopDia -hankkeessa, jossa kehitettiin toimintamalli 2-tyyppin diabeteksen ehkäisyyn. Työympäristöihin liittyvässä tutkimusosiossa kehitettiin StopDia -tuuppauspakki, joka sisältää konkreettisia työympäristön muokausehdotuksia. (StopDia, [viitattu 16.5.2020].)

Suomalaisessa kouluruokailussa tuuppaus kohti terveyttä edistäviä valintoja on arkipäivää. Burcher (2016, 2262) mainitsee yhdeksi toimivaksi esimerkiksi tuuppauksesta salaatin sijoittamisen tarjoilulinjaston alkuun. Laitisen (2017) mukaan yleiseen ruokapaikkaan sopivat esimerkiksi seuraavat tuuppausmenetelmät:

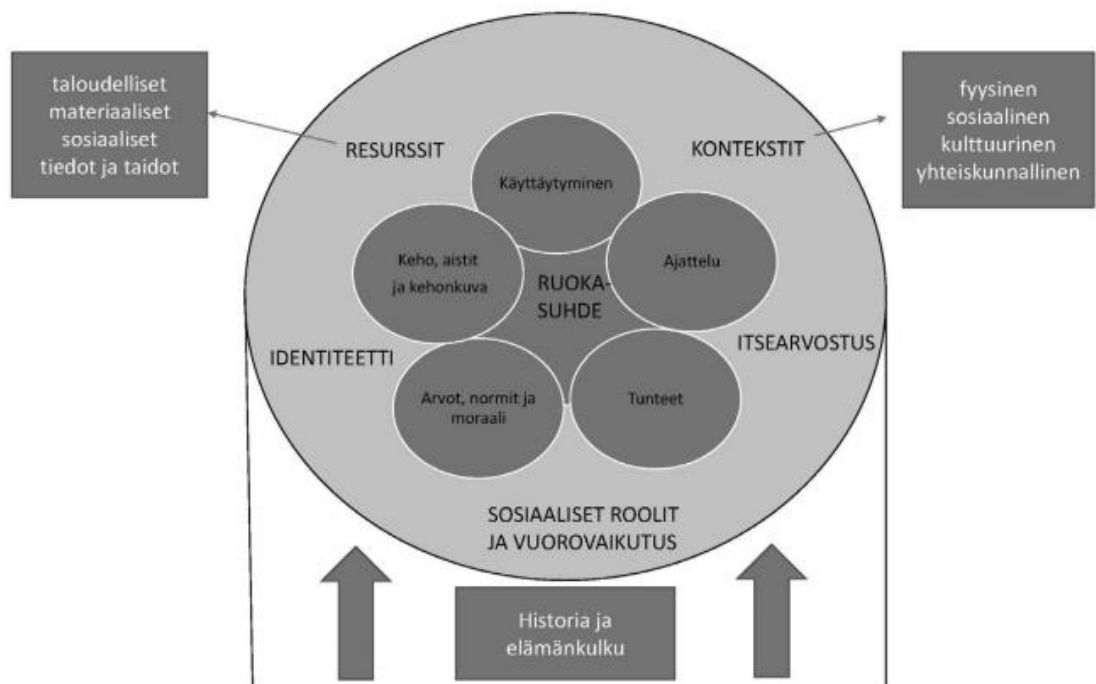
- Paremmat vaihtoehdot sijoitetaan linjastoon etusijalle ja helposti saataville.
- Ne ruoat, joiden menekkiä halutaan vähentää, sijoitetaan puolestaan etäämmälle.
- Parantamalla ruokailutilan viihtyvyyttä lisätään ruokahalua ja nautintoa.
- Tarjoilu- ja ruokailuastioiden sekä aterimien kokoa muokkaamalla voidaan vaikuttaa ruoan menekkiin.
- Ruokien annos- ja palakoolla voidaan ohjata asiakkaan syömää määrää.
- Asettamalla näkyville ruoan energia- ja ravintosisältö sekä tietoa muista ruoan terveydelle edullisista vaikutuksista asiakkaan on helppo tehdä tietoisesti parempia valintoja.
- Asettamalla oletusvaihtoehdoksi suositeltavan ruoan lisätään sen menekkiä.

3.1.3 Ruokasuhte

Ruokakasvatuksessa pelkkä tiedon jakaminen ei riitä tehokkaaksi keinoksi ihmisten ruokailutottumusten muuttamiseen (Contento 2011, 7). Ruokasuhte on Talvian ja Anglén (2018, 261–263) kehittämä lähestymistapa ruokakasvatukseen. Ruokasuhteen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä syömisestä hyvin monitasoisena ilmiönä sekä auttaa suunnittelemaan ja toteuttamaan entistä kokonaisvaltaisempaa ruokakasvatusta. Ruokasuhte määritellään yksilölliseksi kokonaisuudeksi, joka muodostuu koko elämän ajalta kertyneistä ruokaan ja syömiseen liittyvistä kokemuksista ja yksilön niille antamista tulkinnoista ja merkityksistä. Ruokasuhteen käsitteellä pyritään myös ottamaan etäisyyttä ravitsemuskasvatukseen ja terveelliseen syömiseen liittyvään jännitteeseen sekä oikeisiin ja väärin ruokavalintoihin.

Talvian ja Anglén (2018, 264) mukaan myös ammattilaisten tulisi olla tietoisia ruokasuhteestaan, sillä se heijastuu myös tapaan tehdä ruokakasvatustyötä. Ruokasuhteen viitekehys ei ole teoria, vaan pikemminkin ruokakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen sekä ravitsemuskasvatuksen ammattilaisten kehittymisen työkalu.

Ruokasuhte rakentuu viidestä toisiinsa liittyvästä näkökulmasta, joihin puolestaan vaikuttavat yksilön identiteetti ja itsearvostus, käytettävissä olevat resurssit, ympäröivät kontekstit sekä vuorovaikutus (kuvio 1). Käyttäytymisnäkökulma tarkkailee syömiseen liittyvää tekemistä, kuten sitä, mitä, milloin ja kenen kanssa syödään. Ajattelun ja ajatusten näkökulma paljastaa esimerkiksi ruokiin liittyviä uskomuksia. Tunteiden näkökulman avulla selvitetään muun muassa ruokien ja ruokailutilanteiden herättämiä tunteita ja tunnesyömistä. Arvojen ja normien näkökulma tuo esiin syömiseen ja ruokailuun liittyviä tärkeitä asioita sekä ruokailuun liittyviä normeja, joista muodostuu myös syömiseen liittyvä moraalinen lataus. Kehon, aistien ja kehonkuvan näkökulma tarkastelee yksilöllistä tapaa aistia ruokaa.



Kuvio 1 Ruokasuhteen osa-alueet (Talvia & Anglé 2018, 263).

Ruokasuhteen viitekehystä on sovellettu käytäntöön myös Itä-Suomen yliopiston, Helsingin yliopiston, Tampereen yliopiston ja Diakonissalaitoksen Kehonkuva hy-

vinvoinnin perustana -hankkeessa. Hankkeessa kehitettiin KEHUVA -lähestymistapa, joka on tarkoitettu eri alojen ammattilaisille työkaluksi tilanteisiin, joissa käsitellään ruokaa, syömistä ja kehoa. KEHUVA korostaa suhdetta itseän, kehoon ja ruokaan. (KEHUVAn ytimessä, [viitattu 15.5.2020].)

3.1.4 Syömisen taito -malli

Amerikkalainen ravitsemusterapeutti Ellyn Satter on kehittänyt Syömisen taito -mallin (Uusia näkökulmia ruokakasvatukseen, [viitattu 11.5.2020]). Syömisen taito -malli, englanniksi the Satter Eating Competence Model, perustuu tutkimusnäyttöön ja käytännöstä saatuun kokemukseen. Malli huomioi syömisen laajana kokonaisuutena, johon vaikuttaa monet tekijät aina yksilöstä ympäristöön. Syömisen taito -malli perustuu ajatukseen, että ruoan valintaa, energiatasapainoa ja kehon painoa ohjaavat kehon sisäiset viestit nälästä, ruokahalusta ja kylläisyydestä ovat oikein tulkituttuna luotettavia. Syömisen taito -malli luottaa yksilön omaan kykyihinsä ja rooliin aktiivisena oppijana. Toisin kuin perinteinen ruokakasvatus, malli ei korosta ruokavalion laatua. (Satter 2007.)

Mallin mukaan syömisen taito rakentuu neljästä osa-alueesta: 1. syömiseen ja ruokaan liittyvät asenteet, 2. ruoan hyväksyntä, joka tukee monipuolisen ruokavalion toteutumista, 3. syömisen sisäinen säätely, joka varmistaa energiatasapainon ja 4. taito ja voimavarat ruoan valintaan, valmistamiseen, aterian koostamiseen ja ateriaritmiin. Mallin mukaan taitava syöjä suhtautuu ruokaan varmasti, rennosti ja joustavasti sekä osaa huolehtia ravitsevan ja nautintoa tuottavan ruoan riittävästä saannista. Syömisen taito -mallin tavoitteena on korostaa ja antaa syömiselle arvoa tekemällä siitä positiivinen, nautittava ja luonnostaan palkitseva asia. Mallin arviointiin on luotu validoitu 16 kysymyksen työkalu, joka mittaa syömisen taidon 4 osa-aluetta. (Satter 2007.)

3.1.5 Terveyttä kaiken kokoisena -lähestymistapa

Terveyttä kaiken kokoisena -lähestymistapa (engl. The Health At Every Size® Approach, HAES) korostaa terveyden vaikuttavia monia tekijöitä ja kritisoi yleisesti

vallassa olevaa ajatusmallia painosta tai koosta terveyden mittarina. Malli on tarkoitettu käytettäväksi niin yhteiskunnan kuin yksilön tasolla. Lähestymistapa perustuu holistiseen määritelmään terveydestä, jossa terveyttä ei nähdä pelkästään fyysisen tai psyykkisen sairauden tai rajoitteen puuttumiseksi. Lähestymistapa näkee terveyden jatkumona, joka vaihtelee ihmisen eri elämäntilanteissa. Terveydentila ei koskaan saa määrittää yksilön arvoa tai sortaa tätä. (The Association for Size Diversity and Health 2020.)

Terveyttä kaiken kokoisena -lähestymistavalle on määritelty viisi periaatetta:

1. Painon syrjimättömyys. Hyväksytään eri muotoiset ja kokoiset kehot sekä arvostetaan niitä. Luovutaan tietyn painon ihannoinnista.
2. Terveyden edistäminen. Tuetaan terveyspolitiikkaa, joka parantaa ja tasa-arvoistaa tiedon ja palveluiden saatavuutta sekä tuetaan yksilöitä oman terveytensä edistämiseksi. Otetaan huomioon yksilön fyysiset, taloudelliset, sosiaaliset, henkiset ja emotionaaliset tarpeet.
3. Kunnioittava kohtelu. Tunnistetaan ennakoasenteet ja tehdään töitä painosta johtuvan syrjinnän, painoon liittyvän stigman ja painoon liittyvien ennakkoluulojen lopettamiseksi.
4. Hyvinvointia edistävasti syöminen. Edistetään joustavaa ja yksilöllistä syömistä, joka perustuu nälkään, kylläisyyteen, yksilölliseen ravinnon tarpeeseen ja nautintoon.
5. Elämänlaatua parantava liikkuminen. Tuetaan liikunnallista toimintaa, jonka avulla kaikenkokoisilla ihmisillä on mahdollisuus iloa ja nautintoa tuottavaan liikuntaan taidoista riippumatta. (The Association for Size Diversity and Health 2020.)

Baconin ja Aphramorin (2011) mukaan painokeskeinen suhtautuminen terveyteen ei yleensä tuota pitkäaikaisia terveyshyötyjä. Painoon keskittyminen saattaa pahimmillaan jättää huomiotta muita terveyteen liittyviä tekijöitä, aiheuttaa painon jojoilua, alentaa itsetuntoa sekä lisätä syömishäiriöitä, painoon liittyvää stigmaa ja painon aiheuttamaa leimautumista ja syrjintää (Bacon & Aphramor 2011; Tylka ym. 2014). Tutkimusten mukaan HAES -lähestymistapa on yhdistetty fyysisen terveyden mitta-reiden, kuten verenpaineen, sekä terveystyötytymisen, kuten liikunta- ja syömis-

tottumusten paranemiseen. Terveyttä kaiken kokoisena -lähestymistapa yhdistetään myös kohonneeseen itsetuntoon ja parempaan kehonkuvaan. (Bacon & Aphramor 2011.)

Terveyttä kaiken kokoisena -lähestymistapaa on käytetty yhdessä Syömisen taito -mallin kanssa Itä-Suomen yliopiston, Helsingin yliopiston, Tampereen yliopiston ja Diakonissalaitoksen KEHUVA -hankkeessa (KEHUVAn ytimessä, [viitattu 15.5.2020]).

3.1.6 Tietoinen syöminen

Pieni lapsi on taitava syömisen säätelyssä, mutta ympäristön vaikutus lapsen syömisikäyttäytymiseen voimistuu iän myötä. Tietoinen syöminen voi auttaa syömisen sisäisessä säätelyssä ja auttaa tunnistamaan erilaisia kehon viestejä esimerkiksi nälästä. (Uusia näkökulmia ruokakasvatukseen, [viitattu 14.5.2020].)

Tietoinen syöminen on osa tietoista läsnäoloa. Tietoista läsnäoloa ovat keskittyminen, tarkkaavaisuus ja täysi tietoisuus kehossa ja ympärillä tapahtuvista asioista. Tietoisessa syömisessä keskitytäänkin syömisen aikana ilmeneviin tuntemuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin suoraviivaisesti ja lempeästi. Tietoiseen syömiseen ei kuulu tuomitseminen, vertailu tai arvostelu. Tietoisesta syömisestä on mahdollista oppia olemaan läsnä ruokailutilanteissa, minkä avulla on mahdollista herättää syömisestä ja juomisesta itsessään saatava mielihyvä. (Bays 2011, 28–29.)

Terveyskylän (2020) mukaan tietoinen syöminen voi helpottaa painonhallintaa. Tietoisesta syömisestä kehoitetaan tekemään säännöllisesti, eri aterioiden parissa. Tietoisesta syömisestä harjoituksen ensimmäinen askel tapahtuu, kun ruoka on vielä lautasella. Ennen syömistä tulisi keskittyä pohtimaan ruoan ulkonäköä, värejä, tuoksua sekä esimerkiksi alkuperää. Kun aletaan syömään, ruokailuhetki rauhoitetaan. Jokainen suupala vietään suuhun rauhallisesti ja ruoan makua ja koostumusta tunnustellaan suussa. Korostetun rauhallisen ruokailun päätteeksi mietitään, mitä ajatuksia ja tunteita ruoka ja syöminen herätti.

Baysin (2011, 151–184) mukaan tietoiseen syömiseen liittyy kuusi periaatetta, joiden avulla on mahdollista oppia olemaan paremmin läsnä ruokailutilanteissa. Ensimmäinen askel tietoiseen syömiseen on syödä ja juoda hitaammin: keskittyä esimerkiksi pureskeluun ja ruoan eri makuihin suussa. Toinen tietoisuuden periaate liittyy oikeaan määrään ruokaa. Se korostaa, miten tärkeää on oppia tunnistamaan kuhunkin tilanteeseen sopiva annoskoko ja kylläisyyden tunne. Baysin kolmas periaate tietoiseen syömiseen on tulla tietoiseksi energiayhtälöstä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihminen tiedostaa ruoasta saamansa ja perusaineenvaihduntansa ja fyysisen aktiivisuutensa kuluttamat kalorit sekä niiden välisen tasapainon. Neljännen periaatteen mukaan tietoisessa syömisessä tulee tunnistaa, miten helposti palkitsemme ruoalla itseämme. Bays korostaa tasapainoa herkuttelemaan ja terveellisen ruoan välillä. Toisaalta neljäs periaate kehottaa opettelemaan tietoisesti korvaamaan palkitsemiseen tai herkuttelemaan liittyvän ruoan jollakin hieman terveellisemmällä vaihtoehdolla. Viides tietoisuuden periaate korostaa ajatusta ”poissa silmistä, poissa mielestä”. Ihminen oppii syömään ja himoitsemaan ruokia, jotka ovat helposti saatavilla, käden ulottuvilla. Periaatteen mukaan on tärkeää olla vahvistamatta hallitsemattomaan syömiseen liittyvää käytöstä. Viimeisen tietoisuuden periaatteen mukaan on päästävä tasapainoon oman epävarmuuden ja omaan itseen kohdistuvan kritiikin, perfektionismin ja sisäisten vaatimusten kanssa. Bays korostaa, että on tärkeää olla tietoisia näistä elementeistä, mutta niille ei saa antaa ylivaltaa oman käyttäytymisen ohjaamisessa.

3.2 Ruoka- ja ravitsemuskasvatus koulussa

Lapsuus ja nuoruus ovat kriittistä kehityksen ja kasvun aikaa. Esimerkiksi ravintoainesten tarpeen kasvaessa ravitsemuksellisesti laadukkaan ruokavalion merkitys on erityisen tärkeä. Myös ruokailutottumukset, elämäntavat ja käyttäytymismallit luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa ja ne saattavat kestää läpi elämän. Mitä aiemmin terveyttä edistävät ruokailutottumukset on opittu, sitä varmemmin niitä voidaan myös ylläpitää ja näin vähentää kroonisten sairauksien riskiä aikuisena (WHO 2006, 4.)

Koulun ruoka- ja ravitsemuskasvatus on jatkumoa kotona luodulle ruokailutottumusten perustalle: säännölliselle ateriaritmille, ruokakulttuurien arvostukselle ja monipuoliselle ruokavaliolle. Kodin antama ruokakasvatus ei kuitenkaan lopu koulun alkuun, sillä koulun ruokakasvatus tarvitsee onnistuakseen myös yhteistyötä kodin kanssa. (Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona 2020.) Yhteistyön onnistumiseen vaikuttaa koulun ilmapiiri ja kulttuuri, opettajien aktiivisuus ja vanhempien osallistuminen. Kodin asenteilla, mielipiteillä ja toiminnalla on suuri merkitys siihen, miten lapset suhtautuvat ja arvostavat esimerkiksi kouluruokailua ja muuta ruokakasvatusta. (Lintukangas 2007, 35.) Tilles-Tirkkosen (2016) tutkimuksen mukaan oppilaat, jotka söivät täysipainoisen kouluaterian, noudattivat myös säännöllisempää ateriarthmiä niin arkena kuin viikonloppuna. Monipuolisen ja täysipainoisen kouluaterian nauttiminen oli myös yhteydessä muihin terveyttä edistäviin ruokavalintoihin sekä perheen ruokailutottumuksiin.

Kouluruokailu, ravitsemus- ja kotitalousopetus ja kouluterveydenhuollon terveystarastukset ovat kaikki osa koulun ravitsemuskasvatusta (Lyytikäinen 2001, 152). Koulun ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen päätavoitteita ovat ruokasuhteen, vuorovaikutustaitojen ja hyvien tapojen kehittäminen ja edistäminen. Lisäksi opitaan puhumaan ruoasta ja tutustutaan erilaisiin ruokakulttuureihin. (Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona 2020.) Ruokakasvatus ilmenee kouluissa eri tavoin, yhteistyönä koulun sisällä sekä koulun ulkopuolisten tahojen kanssa, opetuksen ja oppiaineiden sisällöissä sekä kouluruokailun yhteydessä joka päivä (Risku-Norja 2012, 27). Kotona ja koulussa tapahtuva ruoka- ja ravitsemuskasvatus on osa koko eliniän kestäväää kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista, johon kuuluu lisäksi arjen rytmi, ajankäyttö, uni ja lepo, liikunta sekä elimistön viestien tunnistaminen, tulkitseminen ja ilmaiseminen (Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus 2017, 13).

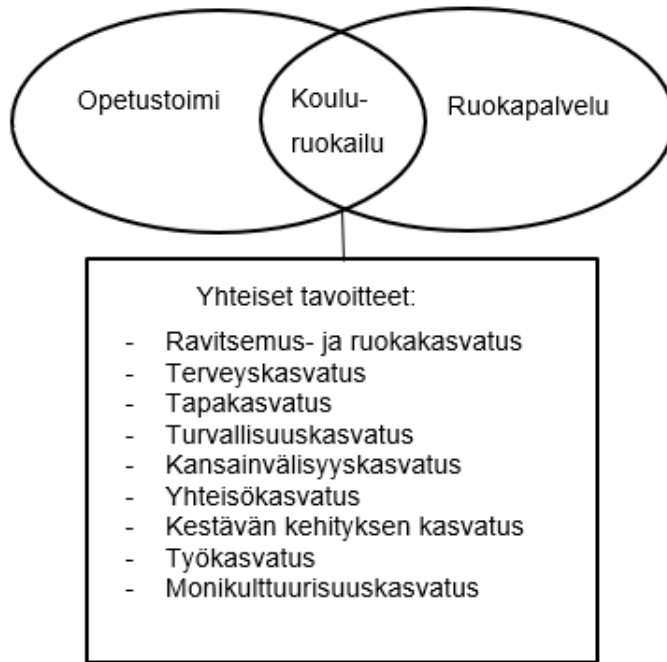
3.2.1 Kouluruokailu ravitsemus- ja ruokakasvatustilanteena

Päivittäisellä kouluruokailutapahtumalla on monia kasvatuksellisia tavoitteita ja painopisteitä (kuvio 2). Kouluruokailu linkittyy osaksi koulun laajempia terveys- ja ravitsemuskasvatuksen kokonaisuuksia, joissa tavoitteena on oppilaan oman vastuun

kasvattaminen terveyteen liittyvissä asioissa (Lintukangas & Palojoki 2012, 48–49). Kouluruokailutilanteet antavat monia mahdollisuuksia lisätä oppilaan tietoja, taitoja ja valmiuksia monipuolisen ja terveellisen ruoan valintaan ja valmistukseen (Lyytikäinen 2001, 156). Koululounaalla on muun muassa huolehdittava, että lapsi osaa koostaa linjastosta riittävän ja monipuolisen ateriakokonaisuuden (Lintukangas 2007, 22–23). Lautasmalli on toimiva apuväline kokonaisen aterian suunnitteluun ja koostamiseen sekä oppilaiden ohjaamiseen ruokailutilanteissa, sillä se kuvaa täysipainoista ateriakokonaisuutta (Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus 2017, 29).

Kouluruokailu tapakasvatuksellisenä tapahtumana opettaa muun muassa hyviä tapoja sekä toisten huomioon ottamista niin puheessa kuin toiminnassakin. Myös keskustelemisen taidon harjoittelu on luonnollinen osa kouluruokailua, sillä ruokapöydän ääressä vaihdetaan kuulumisia ja luodaan sosiaalisia kontakteja. Viihtyisän ruokailutilan luominen esimerkiksi hillityn äänenkäytön ja rauhallisen liikkumisen avulla on kaikkien vastuulla. (Lintukangas & Palojoki 2012, 49–80.)

Ruokakulttuuri ilmentää koko yhteisöä ja kansallista identiteettiä. Kouluruokailu toimii osaltaan kulttuuriperinnön siirtäjänä, sillä se vaalii ruoka- ja tapakulttuuria. Perinteistä kotiruokaa tarjoava kouluruokailu välittää kansallista ruokakulttuuria ja sen tuntemusta erityisesti pikaruoan aikakautena. Kouluruokailu tarjoaa oppilaalle tilaisuuden tutustua myös eri maiden ruokailu- ja tapakulttuureihin. Kansainvälistyminen ja monikulttuurisuus rikastavat myös kouluruokailua ja sen tehtävää kulttuurin välittäjänä. (Lintukangas 2007, 28.) Kodin syömisen rutiinit ja ruoat voivat erota hyvinkin paljon koulun vastaavista. Lapsen kotona opittuun ruokakulttuuristaan perustuvat makumieltymykset saattavat aluksi vierastaa koulussa tarjottavaa ruokaa. Toisaalta uudet ruoat voidaan parhaimmillaan kokea kiehtovina. (Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus 2017, 38.)



Kuvio 2 Koulu-ruokailua ohjaavat keskeiset kasvatukselliset tavoitteet ja painopisteet (Lintukangas & Palojoki 2012, 48).

3.2.2 Ravitsemus- ja ruokakasvatus osana eri oppiaineita

Kotitalous on vuosiluokilla 7–9 annettava oppiaine, mutta sitä voidaan opetuksen järjestäjän niin halutessa antaa jo tätä alemmilla vuosiluokilla. Kotitalous oppiaineena kehittää kodin ja arkielämän hallinnan sekä kestävien ja hyvinvointia edistävien elämäntapojen vaatimia taitoja, tietoja, asenteita ja toimintavalmiuksia. Kotitalousopetus luo pohjan lapsien kotitaloudelliselle osaamiselle ja kotitalouden tehtävien toteuttamiselle. Opetuksen tavoitteena on tukea oppilaan kasvua kodin perusedellytysten ylläpitämisestä huolehtivaksi kuluttajaksi sekä perheen, kodin ja yhteiskunnan aktiiviseksi jäseneksi. Kotitalousopetus antaa myös hyvät valmiudet vuorovaikutukseen ja yhdessä elämiseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 437–439.) Nupposen (2001, 17) mukaan tieto terveydelle edullisen ja maistuvan ruoan ominaisuuksista sekä ruoanvalmistuksen oppiminen kuuluu erityisesti lasten ja nuorten ruokakasvatukseen, sillä se valmistaa näitä itsenäiseen elämään.

Kotitalousopetus luo perustan kestäväan asumiseen, ruokaosaamiseen ja kuluttajuuteen. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014, 438) mukaan kotitalousopetuksen tavoitteena on muun muassa:

- ohjata oppilasta harjoittelemaan kotitalouden töissä tarvittavia kädentaitoja,
- kannustaa luovuuteen ja estetiikan huomioimiseen,
- ohjata ja rohkaista oppilasta käyttämään hyvinvointia edistäviä ja kestäviä raaka-aineita,
- ohjata oppilasta ajankäytön, työn etenemisen ja järjestyksen suunnitteluun ja hallintaan,
- ohjata ja motivoida oppilasta hygieenisiin, turvallisiin ja ergonomisiin toimintatapoihin,
- saada oppilas tunnistamaan kotitalouksien perinteitä, kulttuurisesti monimuotoisia toimintaympäristöjä ja arjen rakentumista.

Terveystieto on monitieteiseen tietoperustaan pohjautuva oppiaine, jota opetetaan vuosiluokilla 7–9. Terveystiedon perustehtävänä on opettaa lapsille monipuolista terveysosaamista: terveyteen liittyviä tietoja, taitoja, itsetuntemusta, kriittistä ajattelua ja eettistä vastuullisuutta. Myös terveystiedon opetuksessa tulee huomioida terveyteen liittyvät monet tasot ja ulottuvuudet, kuten terveyttä tukevat ja kuluttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät sekä niiden väliset yhteydet ja syy-seuraussuhteet. Opetuksessa terveyttä tarkastellaan ihmisen eri elämänvaiheiden kautta niin yksilön, perheen, yhteisön kuin yhteiskunnankin tasolla. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 398–399.) Lyytikäisen (2001, 155) mukaan terveystieto voi osaltaan myös tukea lasta ja nuorta saavuttamaan ravitsemuksen lukutaidon, joka antaa hyvät valmiudet myöhemmässä elämässä omaksua uutta ravitsemustietoa ja tehdä arjessa ruokavalintoja.

Lapsen koulutaipaleen aikana ravitsemuskasvatusta ja -opetusta käsitellään myös muiden oppiaineiden yhteydessä (Lyytikäinen 2001, 155). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014, 20–24) korostavat laaja-alaisen osaamisen merkitystä ja lisääntyntä tarvetta. Laaja-alainen osaaminen tarkoittaa tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamaa kokonaisuutta, ja sen merkitys on ko-

rostunut ympäröivän maailman tuomien muutosten vuoksi. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa laaja-alaisen oppimisen tavoitteet on yhdistetty myös eri oppiaineiden tavoitteisiin. Opetushallituksen & maa- ja metsätalousministeriön julkaisu tarjoaa runsaasti ideoita ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen integrointiin osaksi muita oppiaineita (Ideoita integrointiin: Ruokakasvatus perusopetuksessa, [viitattu 11.5.2020]).

Maantiedon ja ympäristöopin tunneille sopivia ruokakasvatuksen aiheita ovat esimerkiksi satokaudet, eri maiden, kulttuurien ja uskontojen ruoat, eri ruoka-aineiden reitit pellolta pöytään, ruoantuotannon ympäristövaikutukset, hävikki, ruoan tuotanto ja kasvien kasvattaminen. Biologiassa voidaan käsitellä esimerkiksi elintarvikehygieniää, tuotantoeläinten kasvatusta ja hoitoa, geenimuuntelua sekä ilmastonmuutosta. Fysiikan, kemian ja matematiikan opetukseen ruokakasvatus voidaan integroida vaikka ruoanvalmistuksen ja ruoan tuotantoon kuluvan energian, ruoan yhdisteiden, lisäaineiden, vitamiinien ja ravintoaineiden, ruoanvalmistuksen reaktioiden sekä reseptimuunnosten ja ruoan energiapitoisuuden laskemisen kautta. Äidinkielen ja vieraiden kielten oppitunneilla voidaan käsitellä ruokamuistoja, ruokaohjeita, ruokablogeja ja ravintolassa asiointia. Käsityön, kuvataiteen ja musiikin oppitunneille ruokakasvatusta voidaan toteuttaa esimerkiksi hyödyntämällä ruoka-aineita väriaineina, valmistamalla pöytäliinoja, esiliinoja ja lautasliinoja sekä käsittelemällä ruokaa taiteessa tai musiikkia tunnelmanluojana. (Ideoita integrointiin: Ruokakasvatus perusopetuksessa, [viitattu 11.5.2020].)

Laitinen (2016) on kehittänyt osana Pro gradu -työtään Hyvän olon eväät – Iloa alakoulun ruokakasvatukseen -opettajan oppaan, joka sisältää eri oppiaineiden tunneilla tehtäviä harjoituksia ja vinkkejä ruokakasvatukseen. Oppaan materiaalit linkittyvät osaksi laaja-alaista oppimista ja niiden päätteemoina ovat minä- ja kehonkuva, ruokavalion kokoaminen ja ateriarytmi, ruoan hyväksyntä ja monipuolisuus sekä kehon viestien kuuntelu ja kunnioittaminen.

3.2.3 Opettajan rooli ravitsemuskasvatuksessa

Perusopetuslain 31. pykälässä on säädetty, että kouluruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestettyä ja ohjattua (L. 21.8.1998/628). Käytännössä ohjaus kouluruokailussa toteutuu siten, että aikuinen opastaa omalla esimerkillään oppilaita koostamaan ravitsemuksellisesti täysipainoisia aterioita ja noudattamaan hyviä ruokailutapoja (Kouluruokadiplomi, [viitattu 24.4.2020]). Opettajat ja muu henkilöstö ovat koulussa aina kasvattajan roolissa ja aikuisen malleja lapsille. Erityisesti tämä korostuu alaluokilla, jossa pienet oppilaat ottavat mallia aikuisten käytöksestä ja heidän tekemistään valinnoista. Opettajan tuleekin hallita oman opetusaineensa lisäksi tapakulttuuri, jotta hän voi sujuvasti ohjata oppilaita ruokailutilanteissa ja -tavoissa. (Lintukangas 2007, 20,22.) Vanhempien asenteen lisäksi myös koulun aikuisten suhtautuminen kouluruokailuun vaikuttaa oppilaiden asenteisiin ja siihen, arvostaako oppilas kouluruokaa ja -ruokailua (Kouluruokadiplomi, [viitattu 24.4.2020]).

Sekä opettajien että kouluruokailuhenkilöstön tehtäviin kuuluu kouluruokailun alkamisaikana ja sen aikana:

- huolehtia hyvien tapojen noudattamisesta,
- ohjeistaa ulkovaatteiden ja päähineiden riisumisesta,
- neuvoa ja ohjata vähintään maistamaan uusia ruokia,
- ohjata aterian koostamisessa,
- hallita tilannetta siten, että ruokasalissa on hyvä ilmapiiri ja tunnelma,
- huolehtia, ettei kouluruokailun aikana esiinny kiusaamista tai syrjintää,
- tiedostaa aikuisten käyttäytymisen vaikutukset lasten ja nuorten valintoihin,
- välittää ja olla läsnä. (Lintukangas & Palojoki 2012, 53.)

Opettajalla on koulun ruokakasvatuksessa, sen toteutuksessa ja onnistumisessa hyvin keskeinen rooli. Hyvin tehty työ edellyttää aina ammattitaitoa, joten ruokakasvatuksenkin onnistuminen on pitkälti kiinni siitä, miten hyvin opettaja hallitsee terveystietä edistävän ruokailun kulmakivet, tapakulttuurin sekä ruokakasvatusmenetelmät. Kaikkien opettajien koulutuksessa tulisikin olla kouluruokailua ja ruokakasvatusta koskeva opintokokonaisuus, jotta opettajien olisi mahdollista saada riittävät valmiudet ohjaustyöhön. (Lintukangas 2007, 41–42.) Pulkkinen (2005) on tutkinut

Pro gradu -tutkielmassaan luokanopettajaksi opiskelevien tietämystä kouluruokailusta ja alakoululaisen ravitsemuksesta sekä heidän arvioitaan omista tiedoistaan, taidoistaan ja puutteistaan ravitsemuskasvattajana. Tutkimuksen mukaan opettaja-opiskelijoilla on vaihteleva tietämys ravitsemuksesta ja ravitsemuskasvatuksesta sekä epävarmuutta omasta roolistaan ravitsemuskasvattajana. Tutkimuksensa perusteella Pulkkinen on sitä mieltä, että opettajankoulutuksessa opettajien taitoa toimia kouluruokailussa ja ravitsemuskasvatuksessa tulisi yhtenäistää. Tämä onnistuisi hänen mukaansa muun muassa oppilaiden ravitsemuksen ja sen ongelmakoh- tien tiedostamisella sekä vaikuttamiskeinojen tuntemisella. Lintukangas (2007, 41–42) ehdottaa kouluruokailua oivaksi teemaksi myös opettajien täydennyskoulutuk- siin sekä vanhempainiltoihin.

3.2.4 Ruokapalveluhenkilöstön rooli ravitsemuskasvatuksessa

Ruokapalveluhenkilöstön ensisijainen tehtävä on laadukkaiden, maukkaiden, turval- listen ja suositusten mukaisten kouluaterioiden valmistus ja tarjoilu käytettävissä olevien taloudellisten resurssien mukaan. Kouluruokailuhenkilöstön tulee kuitenkin sitoutua myös kasvattajan tehtävään riippumatta siitä, onko kouluruokailun järjestä- mistapa keskitetty, hajautettu, kunnallinen tai yksityinen. Koulu toiminta- ja työym- päristönä aiheuttaa erityisiä vaatimuksia henkilöstölle verrattuna aikuisten ruokailu- paikkoihin. Kasvatus- ja ohjausvelvollisuus olisikin hyvä olla kirjattuna jo ruokapal- veluiden työntekijöiden perehdyttämismateriaaleissa. (Lintukangas 2007, 42.)

Ruokapalveluhenkilöstöllä on ammattitaitonsa vuoksi erityisen korostunut merkitys terveyttä edistävään ravitsemukseen ja ruokailuun ohjaamisessa sekä suositusten mukaisen annoksen koostamisessa. Ohjaamisen ja ravitsemuskasvatuksen lisäksi ruokapalveluhenkilöstön täytyy osata vastata oppilaiden ruokailuun liittyviin kysy- myksiin. Koska ruokapalveluhenkilöstön ammattikoulutukseen ei sisälly kasvatus- alan opintoja, olisi kouluruokailun parissa työskentelevän hyvä hankkia perustietoja kasvattajan tehtävistä. (Lintukangas 2007, 42–44.) Kouluruokailuhenkilöstölle on tarjolla aiheeseen liittyvää lisäkoulutusta, mutta rahoituksen puuttuessa jää koulutus usein toteuttamatta. Ruokapalveluiden henkilökuntaa, kuten ei ketään muutakaan,

voi velvoittaa toimimaan kasvattajana ilman kunnollista perehdytyskoulutusta. (Lintukangas & Palojoki 2012, 11.)

Koulun näkemysten ja omien asenteidensa vuoksi ruokapalveluiden työntekijät eivät välttämättä miellä itseään kasvattajiksi, ohjaajiksi tai aikuisen malleiksi (Lintukangas 2007, 42). Myös Kuusjärven (2020, 57–58) varhaiskasvatuksen ruokapalveluhenkilöstöä ja varhaiskasvattajia tutkinut Pro gradu -työ osoittaa, että ruokapalveluiden henkilöstö mieltää itsensä varhaiskasvattajia harvemmin ruokakasvattajiksi. Myös ruokapalveluhenkilöstön ja varhaiskasvattajien kuvaukset ruokakasvatuksesta ja sen sisällöstä vaihteli. Tutkimuksen mukaan vastuu ruokakasvatuksesta kuuluu ruokapalveluiden henkilöstön mielestä ensisijaisesti varhaiskasvattajille, vaikka ruokapalveluiden työtehtäviin kuuluu useita ruokakasvatusta tukevia tehtäviä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 42–43) on kuitenkin kirjattu, että opetushenkilöstö ja ruokapalveluiden henkilöstö tekevät yhteistyötä kouluruokailun järjestämisessä ja kehittämisessä. Koulun opetussuunnitelman kouluruokailua koskeva osa suunnitellaan yhdessä ruokapalveluhenkilöstön kanssa. Kun tavoitteet ovat yhdessä suunniteltuja, määriteltyjä ja ymmärrettyjä, on kaikkien tahojen helpompi sitoutua niihin. (Lintukangas 2007, 42–43.)

Lintukangas toteaa väitöskirjassaan (2009, 27), että ruokapalveluhenkilöstön kasvatustyön esteinä saattavat henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi olla hallinnolliset rajat. Kouluruokailun järjestäjä- ja toimitustahoa eli ruokapalvelua johtaa yleensä ruokapalvelupäällikkö tai -johtaja, joka vastaa ruokapalvelun henkilöstö-, talous-, toteuttamis- ja ravitsemusasioista. Kouluruokailussa työskentelevän ruokapalveluhenkilöstön käytännön kasvatustyöhön ei välttämättä riitä toimintaedellytyksiä kouluruokailun kustannustehokkuuden aiheuttaman paineen vuoksi.

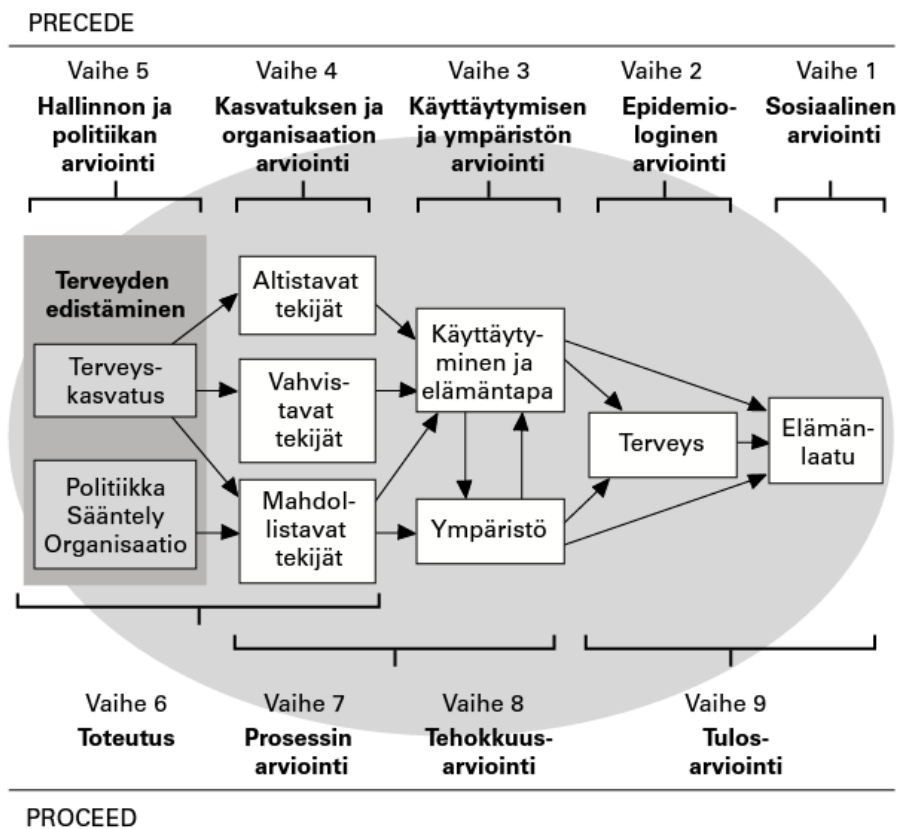
Ruokapalveluhenkilöstön oma asenne ja arvostus työtään kohtaan vaikuttaa osaltaan kouluruokailun arvostamiseen. Positiivinen työympäristö ja työnteon ilmapiiri heijastuu myös koko kouluruokailuun. Ravitsemuksellisesti laadukasta, maukasta ja houkuttelevasti esille laitettua kouluruokaa on helppo markkinoida ylpeänä oppilaille. Työn arvostusta lisää myös huoliteltu olemus asiallisine työvaatteineen. (Lintukangas 2007, 42–44.)

4 PRECEDE-PROCEED -MALLI TERVEYTTÄ EDISTÄVIEN KAMPANJOIDEN TEOREETTISENA POHJANA

Precede-Proceed on malli, joka on tarkoitettu työvälineeksi erilaisten terveysohjelmien suunnitteluun ja arviointiin. Mallia on kehitetty 40 vuoden ajan monissa projekteissa ja interventioissa. Precede-Proceed -malli perustuu ajatukseen, että terveys ja sen riskit ovat monen tekijän summa ja näin ollen myös terveyskäyttäytymisen, ympäristön ja sosiaalisuuden muuttamiseen tähtäävien toimien tulee olla monitahoisia. Tämä yhdeksänvaiheinen malli jakautuu kahteen osaan (Precede ja Proceed), joista ensimmäinen on tarkoitettu intervention kohteena olevan terveysongelman tutkimiseen ja toinen vaihe käytännön toteutukseen ja arviointiin. (Räsänen 2012, 100, 107.)

Precede–Proceed-mallissa aloitetaan halutusta lopputuloksesta: mitä terveysinterventiolla halutaan saavuttaa ja mihin sillä pyritään. Tämän jälkeen selvitetään, mitä toiminnan tulee edeltää. Viimeisenä pohditaan sitä, kuinka tavoitteet saavutetaan. Ennen intervention suunnittelua tulee tunnistaa myös toivottuun lopputulokseen vievät tekijät. Suunnittelutyökaluna Precede–Proceed-malli perustuu moniin tiedonalueisiin, kuten sosiaaliseen, käyttäytymistieteelliseen, kasvatustieteelliseen ja terveyden hallinnon alueisiin (kuvio 3). Precede-osan ensimmäinen vaihe, sosiaalinen arviointi tarkoittaa kohderyhmän elämänlaatuun vaikuttavien sosiaalisten ongelmien tunnistamista. Epidemiologisessa arvioinnissa pyritään tunnistamaan kohderyhmän merkittävimmät terveysongelmat sekä niihin vaikuttavat tärkeimmät käyttäytymis- ja ympäristötekijät. Käyttäytymisen ja ympäristön arviointi pitää sisällään käyttäytymisen ja terveyden välisten yhteyksien tutkimisen, sillä tehokkaassa interventiossa pyritään nimenomaan vaikuttamaan terveyteen yhteydessä olevaan käyttäytymiseen. Kasvatuksen arvioinnissa tutkitaan terveysvalintoihin vaikuttavia tekijöitä. Nämä tekijät voivat olla joko positiivisesti tai negatiivisesti terveyskäyttäytymiseen altistavia (tieto, uskomukset, arvot ja asenteet), sitä vahvistavia (ympäristön ja sosiaalisten suhteiden tarjoama tuki) tai mahdollistavia (taidot ja resurssit). Hallinnon ja politiikan arvioinnissa tarkastellaan organisaation näkökulmasta terveystieteitä, resursseja, vallitsevia oloja ja organisaatioon liittyviä sääntöjä ja ohjeita. (Räsänen 2012, 103–115.)

Proceed-osa koostuu intervention tai projektin käytännön toteutuksesta sekä prosessin, tehokkuuden ja tulosten arvioinnista. Käytännön toteutuksen onnistumiseen vaikuttavat esimerkiksi henkilöstön osaaminen, kouluttaminen ja valvominen, pitkäjänteinen tekeminen ja riittävät resurssit. Prosessin arvioinnissa tarkastellaan tehtyjen toimintojen laatua ja sitä, kuinka hyvin ne saavuttivat kohderyhmän. Tehokkuus- ja tulosarvioinnissa tutkitaan intervention tai projektin välittömiä ja pitkäaikaisia vaikutuksia kohderyhmän terveystyötyymiseen. (Räsänen 2012, 114–115.)



Kuvio 3 Precede-Proceed -malli (Räsänen 2012, 101).

5 RAVITSEMUS- JA RUOKASVATUKSEN KAMPANJOITA JA HANKKEITA

5.1 Ravitsemus- ja ruokakasvatuksen kampanjoita ja hankkeita Suomessa

5.1.1 KEHUVA-hanke

KEHUVA-hanke (Kehonkuva hyvinvoinnin perustana) toteutettiin vuosina 2017–2019. Hankkeessa luotiin KEHUVA-lähestymistapa, joka on tarkoitettu työkaluksi eri alojen ammattilaisille ruokaan, syömiseen ja kehoon liittyviin tilanteisiin. Hankkeen päätavoitteena oli vahvistaa toimintakykyä ja ehkäistä syömiskäyttäytymiseen liittyviä häiriöitä puuttamalla alhaiseen itsearvostukseen, kehotytyttömyyteen ja terveyttä heikentäviin ruokailutottumuksiin. Kohderyhmänä hankkeessa olivat työn ja koulutuksen ulkopuolelle jääneet nuoret. (Mikä on KEHUVA? [viitattu 18.5.2020].)

KEHUVA-hankkeessa keskeisiä teemoja olivat ruokasuhte, itsearvostus, kehonkuva, ravitsemusymmärrys ja keholähtöinen syöminen. Hankkeessa hyödynnettiin muun muassa Terveyttä kaiken kokoisena -lähestymistapaa ja Syömisen taito -mallia. (KEHUVAn ytimessä, [viitattu 18.5.2020].)

Hankkeessa olivat mukana Itä-Suomen Yliopisto, Helsingin Yliopisto, Tampereen Yliopisto sekä Diakonissalaitoksen VAMOS-palvelut. KEHUVA-hanke rahoitettiin sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahasta. (Mikä on KEHUVA? [viitattu 18.5.2020].)

5.1.2 RuokaTutka-hanke

RuokaTutka on monivuotinen, koko maan kattava ruokakasvatuksen hanke, jonka tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten terveyttä edistäviä ruokatottumuksia lisäämällä kasvien, hedelmien, marjojen, maidon ja maitotuotteiden käyttöä. Hankkeen avulla pyritään herättämään lapsissa ja nuorissa aito kiinnostus ja arvostus ruokaan, ruoan tuottajiin ja valmistajiin tutkimisen ja oivaltamisen avulla. Lisäksi

hankkeessa korostetaan myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä ruokaan liittyvää taitavaa tiedonhakuja ja tulkitsemista. (RuokaTutka 2020b)

RuokaTutka-hanke on suunnattu lapsille ja nuorille varhaiskasvatuksesta toiseen asteeseen saakka. Kasvattajat, vanhemmat ja opettajat ovat hankkeen toissijaista kohderyhmää. Hankkeen viestit ja tavoitteet kytkeytyvät varhaiskasvatus- ja opetussuunnitelmaan ja erilaisilla tehtävillä ja sisällöillä kehitetään lasten monilukutaitoa, kykyä hankkia, yhdistää, tuottaa, muokata ja arvioida tietoa. (RuokaTutka 2020b.)

RuokaTutka-kampanjaa toteuttavat vuosina 2018–2020 Ruokavirasto, Viestintätoimisto Cocomms, Itä-Suomen Yliopisto, Ruokakasvatusyhdistys Ruukku, Ammatti-keittiöosaajat sekä Evermade. Vuosina 2020–2023 kampanjaa tulevat toteuttamaan Cocomms, Ruokakasvatusyhdistys Ruukku, Itä-Suomen Yliopisto ja NordicEdu. Hanketta rahoitetaan Euroopan koulumaito- ja kouluhedelmätuesta koulutuksellisenä liitännäistoimenpiteenä. (Toiminta, [viitattu 18.5.2020].)

5.1.3 Maistuva koulu -hanke

Maistuva koulu -hanke on vuosina 2018–2020 toteutettava, koulujen ruokakasvatuksen kehittämiseen tähtäävä hanke (Toiminta, [viitattu 18.5.2020]). Maistuva koulu -hankkeessa kehitetään toimintamallia koulujen ruokakasvatukseen. Ravitsemus- ja ruokakasvatus on osa opetussuunnitelman ja kouluruokailusuositusten tavoitteita ja Maistuva koulu tarjoaa työkaluja näiden tavoitteiden toteuttamiseen. Hanke tarjoaa opettajille verkkokoulutuksen ruokakasvatuksesta sekä monipuolisen ideapankin ruokakasvatukseen toteuttamiseen niin kouluruokailussa kuin eri oppiaineissakin. (Maistuva koulu, [viitattu 18.5.2020].)

Maistuva koulu -toimintamallia tutkitaan lukuvuonna 2019–2020 Järvenpäässä, Sallossa, Kuopiossa, Sotkamossa ja Siilinjärvellä. Itä-Suomen Yliopiston koordinoiman tutkimuksen tavoitteena on selvittää toimintamallin vaikuttavuutta ja soveltuvuutta kouluympäristöön. Maistuva koulu -toimintamallin tutkimuksessa oppilaat ja opettajat vastaavat kyselyihin, joissa selvitetään muun muassa ruokailutottumuksia, kokemuksia kouluruokailusta ja toimintamallin käytöstä. Tutkimukseen osallistuu sekä

interventiokouluja, jotka ottavat toimintamallin käyttöönsä, että verrokkikouluja, jotka vastaavat vain tutkimuksen kyselyyn. (Tutkimus, [viitattu 18.5.2020].)

Maistuva koulu -hanketta toteuttaa Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry yhteistyössä Itä-Suomen Yliopiston kliinisen ravitsemustieteen yksikön kanssa. Hanketta rahoitetaan sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahasta. (Toiminta, [viitattu 18.5.2020].)

5.2 Ravitsemus- ja ruokakasvatuksen kampanjoita ja hankkeita ulkomailta

5.2.1 Food Dudes -ohjelma

Irlannissa Euroopan kouluhedelmä- ja kasvisohjelmaa toteutetaan Food Dudes -ohjelman kautta. Sen tavoitteena on muuttaa lasten asenteita terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia kohtaan, sillä se antaa lapsille mahdollisuuden kehittää makumieltymyksiään. Ohjelma perustuu toistuvaan maistamiseen, palkitsemiseen ja roolimalleihin. Ohjelmaa ohjaa Irlannin ruokalautakunta Bord Bia ja se rahoitetaan Euroopan Unionin Kouluhedelmä- ja kasvistuella. (Food Dudes, [viitattu 18.5.2020].)

Food Dudes -ohjelma rakentuu kolmesta vaiheesta. Ensimmäisessä vaiheessa kouluissa toteutetaan 16 päivän interventio, jossa lapsille annetaan joka päivä annos kasvista ja hedelmää maistettavaksi. Lapsi palkitaan maistamisesta pienellä palkinnolla, kuten tarroilla. Toinen vaihe tähtää pitkän aikavälin kasvisten käyttöön ja se kannustaa lapsia ja vanhempia tuomaan kasviksia ja hedelmiä kotoa kouluun eväiksi. Kolmannessa vaiheessa lapsille järjestetään kasvisten ja hedelmien maistelupäiviä ja niitä tukevia ruokakasvatuksen materiaaleja. Vaiheen tavoitteena on kasvattaa entisestään kasvisten ja hedelmien kulutusta sekä kehittää lapsille koko eliniän kestäviä ruokailutottumuksia. (Food Dudes, [viitattu 18.5.2020].)

Food Dudes -ohjelman vaikuttavuutta on tutkittu jonkin verran. Upton ym. (2012) totesivat kohorttitutkimuksessaan, että niissä kouluissa, jotka osallistuivat ohjelmaan, lasten kasvisten ja hedelmien kulutus lounaalla oli noussut kolmen kuukauden seurannan aikana. Kasvisten ja hedelmien kulutus oli lisääntynyt kuitenkin ai-

noastaan niillä lapsilla, jotka söivät koululounaan. Kotoaan eväät tuovien lasten kasvisten ja hedelmien kulutus ei kasvanut tutkimuksen aikana. Ohjelmaan osallistumisella ei näyttänyt olevan kuitenkaan pitkän aikavälin vaikutusta lasten kasvisten ja hedelmien kulutukseen. Horne ym. (2008) havaitsivat tutkimuksessaan, että Food Dudes -ohjelmaan osallistuneissa kouluissa vanhemmat tarjosivat lapsilleen evääksi enemmän kasviksia ja hedelmiä. Myös lasten kasvisten ja hedelmien kulutus kasvoi.

5.2.2 WHO/China School Nutrition -hanke

WHO/China School Nutrition -hankkeen tavoitteena oli edistää hankkeeseen osallistuvien koulujen oppilaiden ravitsemus- ja terveydentilaa ravitsemus- ja terveysinterventioiden avulla sekä luoda ravitsemusinterventiomalli terveyttä edistävien koulujen kehittämiseksi. Mallin tuli olla kopioitavissa myös Kiinan muihin kouluihin. (Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) 2016.)

Hankkeeseen osallistui kuusi pilottikoulua Zhejiangin maakunnassa: kolme alakoulua ja kolme yläkoulua, joissa oli yhteensä yli 7500 oppilasta ja 800 opettajaa ja koulun muuta henkilökuntaa. Kontrollikoulujen ryhmään valittiin myös kuusi ala- ja yläkoulua. Hankkeen interventioihin sisältyivät monialaisten työryhmien perustaminen, koulun henkilöstölle annettava ravitsemuskoulutus, ravitsemusmateriaalien jakaminen, lasten ravitsemuskasvatus ja kilpailut, koulun ympäristön ja tilojen muuttaminen terveyttä edistäviksi sekä vanhempien ja yhteisön mukaan ottaminen. Kontrollikouluissa ei tehty interventioita, mutta niissä jatkettiin tavallista opetussuunnitelman mukaista ravitsemuskasvatusta. (Shi-Chang ym. 2004.)

Interventiot toteutettiin pilottikouluissa toukokuun 2000 – maaliskuun 2001 aikana. Joulukuussa 2001 oppilaille, koulun henkilöstölle ja vanhemmille jaettiin kyselyt sekä pilotti- että kontrollikouluissa. Tuloksista selvisi, että koulut olivat ottaneet käyttöönsä useita erilaisia ravitsemuskasvatuksen ja terveyden edistämisen menetelmiä. Ravitsemukseen liittyvät tiedot ja taidot olivat kehittyneet sekä interventio- että kontrollikouluissa. Ravitsemukseen liittyvät asenteet ja syömiskäyttäytyminen olivat

parantuneet enemmän pilottikouluissa. Hankkeen ansiosta myös pilottikoulujen ilmapiiri, ympäristö ja tilat olivat muuttuneet terveyttä edistävimmiksi. (Shi-Chang ym. 2004.)

5.2.3 Cooking up Change -kilpailu

Cooking up Change on Healthy School Campaignin järjestämä kilpailu, jossa yläasteen ja lukion oppilaiden tulee kehittää herkullista, kouluruoalle asetetut standardit täyttävää kouluruokaa. Healthy School Campaign järjesti kilpailun ensimmäistä kertaa Chicagossa vuonna 2007. Tämän jälkeen kilpailuun on ehtinyt osallistua yli 2000 oppilasta 22 kaupungista. (Cooking up Change, [viitattu 19.5.2020].)

Cooking up Changessa kilpailijat kehittelevät houkuttelevan, mutta kouluruoan kriteerit täyttävän kouluaterian. Aterian suunnittelussa ja valmistuksessa tulee huomioida kouluruoalle asetettu tiukka budjetti. Aterian suunnitteluun ja valmistukseen saa käyttää ainoastaan kouluruokailuun tavallisesti saatavilla olevia raaka-aineita sekä koulun ruokapalveluilla käytössä olevia laitteita. Reseptien tulee olla myös helposti muokattavissa suurtaloukseen. (Cooking up Change National, [viitattu 19.5.2020].)

Kilpailun avulla paitsi kehitetään kouluruokaa, myös tuodaan lasten ja nuorten ääni kuuluviin kouluruokailuun liittyvässä keskustelussa. Kilpailu haastaa oppilaat aktiivisiksi tekijöiksi kouluruoan ravitsemuksellisen laadun, sen ansaitseman arvostuksen sekä houkuttelevan ulkonäön edistämiseksi. Kulinaarisen osaamisen lisäksi kilpailu vaatii osanottajiltaan ryhmätyötaitoja, luovuutta, kriittistä ajattelua ja johtamistaitoja. (Cooking up Change National, [viitattu 19.5.2020].)

5.2.4 Veggie Run -sovellus ja kampanja

Lontoon kaupunginosassa Haveringissa ruokapalvelut kehittivät sovelluksen, jonka tavoitteena oli opettaa pelin avulla lapsia välttämään epäterveellisiä ruokia sekä valitsemaan terveellisiä vaihtoehtoja. Pelin tavoite terveydelle edullisten ruokavalinto-

jen edistämisestä nivottiin myös osaksi kouluruokailua. Sovelluksen käyttöön ja terveellisen kouluruoan syömiseen sitoutuneita oppilaita ja kouluja palkittiin esimerkiksi urheiluvälineillä ja uimahallin kupongeilla. (Local Government Association 2018.)

Sovellus sai alkunsa vuonna 2018, kun Haveringissa kamppailtiin lasten ylipainon kanssa. Lasten liiallinen sokerin saanti aiheutti ongelmia myös suun terveyteen. Ongelman ratkaisemiseksi päätettiin Veggie Run -sovelluksen ympärille rakentaa laaja, koko kouluyhteisöä ja vanhempia koskettava kampanja. Kampanjan kolme päätavoitetta olivat terveellisten kouluaterioiden syömisen lisääminen Haveringin alakouluissa, Veggie Run -sovelluksen latausmäärien nostaminen ja lasten liikkuamiseen tarkoitettujen paikkojen lisääminen. Koko kaupunki sitoutui kampanjaan. Vanhempia kannustettiin sosiaalisessa mediassa sovelluksen lataamiseen ja kouluruoan kustantamiseen lapsille. Peli kannusti lapsia kouluruoan syömiseen, ja koulun ruokapalvelut kehittivät sovelluksen teemaan sopivan menun. Myös paikallismedia antoi kampanjalle runsaasti näkyvyyttä. (Local Government Association 2018.)

Kampanjan myötä kouluruoan myynti ja kulutus kasvoivat sekä valmiiksi pakattujen lounaiden ja eväiden menekki laski. Koska kouluruokailuun sitouduttiin, myös liikuntavälineitä ja -kuponkeja jaettiin runsaasti. (Local Government Association 2018.)

Lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen ympärille on mahdollista rakentaa hyvin monipuolisia ja erilaisia kampanjoita ja hankkeita. Terveyttä edistävien valintojen ja ravitsemusosaamisen lisäämisen lisäksi yhtä tärkeitä teemoja ovat positiiviseen ruoka- ja kehosuhteeseen opettaminen sekä ruoan ja ruoantuotannon kestävyysnäkökulmien monipuolinen huomioiminen. Olennaista lasten ruoka- ja ravitsemuskampanjoiden ja -hankkeiden onnistumiselle on koko kouluyhteisön ja kotien sitoutuminen yhteiseen tavoitteeseen. Näin kampanjoiden ja hankkeiden avulla on mahdollista saada pitkäaikaisia tuloksia ja parhaimmillaan pysyviä toimintatapoja. Ilman innostavaa ja sitoutunutta yhteisöä ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen tavoitteet saavutetaan vain osittain ja lyhytaikaisesti.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Toimeksiantajan esittely

Terveydenhuoltolain (L. 30.12.2010/1326) 35. pykälän mukaan jokaisessa sairaanhoitopiirissä tulee olla perusterveydenhuollon yksikkö. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä on lakisääteinen perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö Aksila. Aksilan tehtäviin kuuluu perusterveydenhuollon, erikoissairaanhoidon ja sosiaalitoimen yhteistyön edistäminen. Aksilan työ perustuu paikalliseen, alueelliseen ja kansalliseen yhteistyöhön. Työn pääpaino on terveyden edistämisessä sekä alueellisten hoitoketjujen tekemisessä. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, [viitattu 15.4.2020].)

Perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö Aksila on koordinoanut ja järjestänyt Kaappaa kasvis! -viikkoa Etelä-Pohjanmaalla yhteistyössä Terveyttä kasviksilla -hankkeen, Kotimaiset kasvikset ry:n, Suomen Sydänliiton ja syöpäjärjestöjen kanssa.

Kaappaa kasvis! -viikon avulla alakoulun oppilaita kannustetaan tutustumaan erilaisiin kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin sekä lisäämään niiden käyttöä. Teemaviikko toteutetaan vuosittain yhdessä koulun ja kodin kanssa. Kaappaa kasvis! -viikon aikana osallistuvien koulujen luokat kilpailevat keskenään siitä, mikä luokka kaappaa eli syö eniten kasviksia. Viikkoa voidaan toteuttaa kouluissa eri tavoin ja kasvistee-
maa voidaan sisällyttää myös moniin oppiaineisiin. (Kaappaa kasvis! -viikko, [viitattu 1.10.2020].)

6.2 Työn tavoitteet

Työn tavoitteena oli selvittää haastatteluiden avulla Etelä-Pohjanmaan kuntien ruokapalvelupäälliköiltä, miten Kaappaa kasvis! -viikkoa on aiemmin toteutettu kunnan ruokapalveluissa. Lisäksi haluttiin selvittää, miten ruokapalveluiden edustajat kehittäisivät Kaappaa kasvis! -viikon toteutusta omalta osaltaan ja millaista tukea he toi-

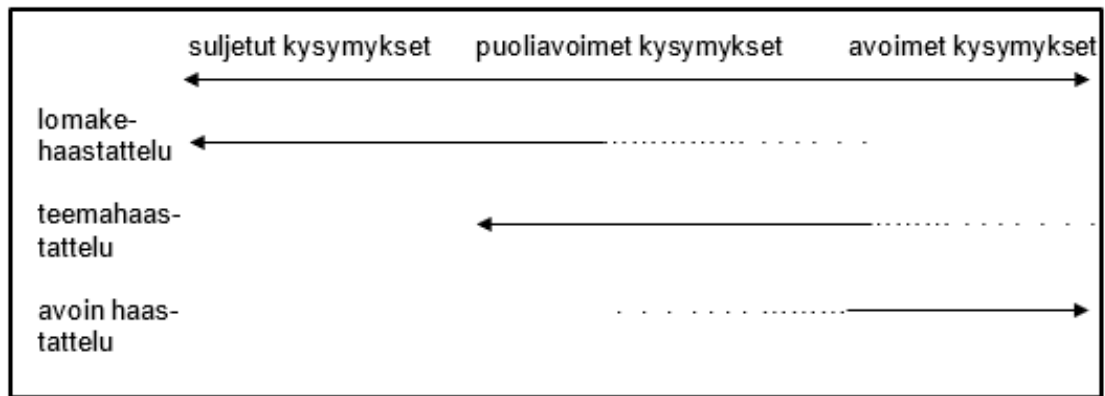
voisivat viikkoa koordinoivalta Aksilalta. Opinnäytetyön toinen tavoite oli tuottaa ruokapalveluille tukimateriaalia, kuten opas tulevia Kaappaa kasvis! -viikkoja varten tehtyjä haastatteluita, teoriataustaa ja aiempia Kaappaa kasvis! -viikon materiaaleja hyödyntäen. Kaappaa kasvis! -viikkoa organisoiva Aksila pystyy opinnäytetyön avulla tarjoamaan ruokapalveluille apua viikon toteutukseen ja näin kehittää Kaappaa kasvis! -viikkoa entistäkin paremmaksi.

6.3 Tutkimuksen aineisto ja menetelmät

Etelä-Pohjanmaan maakunnassa on yhteensä 17 kuntaa (Etelä-Pohjanmaan liitto, [viitattu 28.9.2020]). Jokaisen kunnan ruokapalvelupäällikölle lähetettiin haastattelukutsu. Haastattelukutsussa esitettiin myös pyyntö siitä, että mikäli ruokapalvelupäällikkö itse ei pysty osallistumaan haastatteluun, osoitettaisiin haastatteluun joku muu henkilö. Lopulta haastatteluihin osallistui 7 kuntaa. Kuntien ruokapalvelupäälliköille toteutettiin puolistrukturoidut haastattelut touko–syyskuun 2020 aikana.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan haastatteluun on tärkeä valita henkilöitä, joilla on tietoa tai kokemusta tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon. Haastateltaviksi valittiin Etelä-Pohjanmaan kuntien ruokapalvelupäälliköt, sillä heillä oletettiin olevan paras ja ajantasaisin tieto tutkittavasta asiasta eli kunnan ruokapalveluiden osallistumisesta Kaappaa kasvis! -viikkoon. Kunnan tai kuntayhtymän ruokapalveluiden yksikön tai vastuualueen johdossa tai välittömässä työnjohdossa voi työskennellä myös esimerkiksi virkanimikkeillä ravitsemispäällikkö, ruokapalveluesimies, keittiöpäällikkö tai ravitsemistyönjohtaja (Kunnallinen yleinen virka- ja työehtosopimus 2018–2019).

Lomakehaastattelulla, teemahaastattelulla ja syvähaastattelulla voidaan tutkia erilaisia ilmiöitä ja hakea vastauksia erilaisiin tutkimusongelmiin. Näiden kolmen haastattelutyyppin erot perustuvat haastattelun pohjana olevan kyselyn ja tutkimuksen toteutuksen strukturoinnin asteeseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Kuviossa 4 on esitetty avoimuuden asteiden muodostama jatkumo. Yhtenäinen viiva kuvaa aluetta, jolla haastattelutyyppin käyttö on perusteltua. Pisteviivoitus kuvaa aluetta, jolla haastattelutyyppiä voidaan käyttää erikoistapauksissa.



Kuvio 4 Eri haastattelumuotojen suhde kysymysten avoimuuden asteeseen (muokattu Tuomi & Sarajärvi 2018).

Kaikki haastattelumuodot suhtautuvat eri tavalla tutkittavaa ilmiötä kuvaavaan teoriaan ja tutkimusmenetelmän valintaa perustelevaan teoreettiseen oletukseen. Lomakehaastattelua käytetään usein kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä, mutta sitä voidaan käyttää myös laadullisessa tutkimuksessa esimerkiksi siten, että haastatellut henkilöt jaetaan vastaustensa perusteella laadullisiin luokkiin. Teemahaastattelussa haastattelu etenee ennalta päätettyjen teemojen ja niitä täydentävien lisäkysymysten avulla. Haastateltavien vastausten perusteella voidaan tarkentaa ja syventää kysymyksiä. Teemahaastattelun toteutus vaihtelee hyvin avoimen ja hyvin strukturoidusti etenevän haastattelun välillä. Avoin haastattelu – muilta nimiltään syvähaastattelu tai kliininen haastattelu – on täysin strukturoimaton. Haastattelussa käytetään vain avoimia kysymyksiä ja ainoastaan keskustelun aiheena oleva ilmiö on määritelty. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tuomi ja Sarajärvi (2018) mainitsevat haastattelun eduksi joustavuuden verrattuna esimerkiksi postitse lähetettyyn kyselyyn. Tällä he tarkoittavat sitä, että haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinymmärryksiä, selventää sanamuotoja ja käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Tuomi ja Sarajärvi (2018) mainitsevat haastattelun heikkouksiksi esimerkiksi kyselyyn verrattuna aika- ja raharesurssit, sillä haastattelu on aikaa vievää ja kallista.

Koska haastattelun tavoitteena on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta, on perusteltua ja hyödyllistä antaa haastattelukysymykset tai -teemat haastateltavalle etukäteen, jotta hän voi tutustua niihin (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tätä

tutkimusta varten haastatellut Etelä-Pohjanmaan kuntien ruokapalvelupäälliköt saivat etukäteen tietoonsa haastattelukysymykset. Tämän avulla haluttiin varmistaa, että ruokapalvelupäälliköt voivat tarvittaessa selvittää vastauksia annettuihin kysymyksiin esimerkiksi kunnan ruokapalveluiden työntekijöiltä.

Puolistrukturoidussa haastattelussa haastateltaville esitetään samat tai miltei samat kysymykset samassa järjestyksessä. Puolistrukturoitu haastattelu voi muistuttaa toisinaan myös teemahaastattelua, erityisesti jos kysytään tarkkoja kysymyksiä tietyistä teemoista, mutta ei käytetä välttämättä samoja kysymyksiä jokaiselle haastateltavalle. Puolistrukturoitu haastattelu sijoittuu teemahaastatteluiden ja strukturoidun lomakehaastattelun välimaastoon. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tässä tutkimuksessa kuntien ruokapalvelupäälliköiden haastattelu rakentui neljän pääkysymyksen varaan:

1. Onko kuntanne ruokapalvelut osallistunut aiemmin Kaappaa kasvis! -viikkoon ja sen toteutukseen?
2. Miten Kaappaa kasvis! -viikkoa on aiempina vuosina toteutettu kuntanne ruokapalveluissa?
3. Miten kehittäisitte Kaappaa kasvis! -viikkoa ruokapalveluiden näkökulmasta?
4. Millaista tukea toivoisitte ruokapalveluille viikkoa koordinoivalta Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö Aksilalta?

Haastattelun edetessä pääkysymyksiä tarkennettiin tarvittaessa lisäkysymyksillä.

Haastattelut toteutettiin etäyhteyksin, Microsoft Teamsin avulla. Yksi haastatteluista toteutettiin sähköpostikyselynä, sillä ruokapalvelupäälliköllä ei ollut mahdollisuutta osallistua haastatteluun. Microsoft Teamsin avulla tehdyt haastattelut nauhoitettiin myöhemmin tapahtuvaa litterointia varten Microsoft Stream -sovellukseen. Muistiinpanoja ei haastattelun aikana kirjoitettu, jotta pystyttiin säilyttämään keskustelunomainen yhteys haastateltavaan. Haastattelujen kesto vaihteli noin 15 minuutista 30 minuuttiin.

6.4 Aineiston käsittely

Tässä työssä tehdyt haastattelut on litteroitu analysointia varten. Litterointi on esimerkiksi puhemuotoisten aineistojen tai tutkimukseen osallistuneiden omalla käsialla kirjoittamien aineistojen puhtaaksi kirjoittamista. Litterointi helpottaa aineiston käsittelyä, mutta on melko työlästä ja aikaa vievää. Haastattelun luonne ja tutkimusongelma vaikuttaa siihen, miten tarkasti litterointi suoritetaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Litteroinnin jälkeen haastattelut poistettiin Microsoft Stream-sovelluksesta.

Litteroinnin jälkeen saadut vastaukset analysoitiin. Sisällönanalyysin avulla jo valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja dokumentteja, kuten esimerkiksi artikkeleita, päiväkirjoja, haastatteluita ja raportteja on mahdollista analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Menetelmällä yritetään luoda tiivis ja yleinen kuvaus tutkittavana olevasta asiasta kuitenkin kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Analyysin avulla hajanaisesta tutkimusaineistosta saadaan selkeää, yhtenäistä ja mielekkästä jäsenneltyä tietoa, joka mahdollistaa myös selkeiden johtopäätösten tekemisen. Sisällönanalyysi on toimiva analyysimenetelmä etenkin aloittelevalle tutkijalle, sillä se ei vaadi syvällistä teoreettista osaamista. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Teemahaastatteluaineiston sisällönanalyysi alkaa haastattelun litteroinnista. Litteroitu haastattelu järjestetään teemoittain, mikä tarkoittaa yksinkertaisuudessaan jokaisesta vastauksesta teemaan liittyvän kohdan etsimistä ja poimimista. Kun aineisto on jaettu teemoittain, on vuorossa varsinainen analyysi: aineistoa luetaan ja tutkitaan riittävän monta kertaa ja siitä esitetään tulkinta. (Eskola 2018.)

6.5 Tutkimuksen tulokset

6.5.1 Osallistuminen Kaappaa kasvis! -teemaviikkoon

Kaikki haastateltavat kertoivat kunnan ruokapalveluiden olleen ainakin jollain tapaa mukana Kaappaa kasvis! -viikon toteutuksessa. Osa ruokapalvelupäälliköistä kertoi

kunnan olleen mukana viikon toteutuksessa jo pidempään, osa oli ollut mukana vasta muutamana vuotena.

On oltu aika monena vuonna, en muista kuinka monena. Varmaan yhtä kauan kun se on ollut olemassakin. (Haastateltava 5.)

Onkohan yhdesti tai kahdesti osallistuttu. On jo useampi vuosi aikaa. Tänä vuonna osallistutaan. (Haastateltava 6.)

Olemme joka vuosi osallistuneet kampanjaan, mutta tänä syksynä jätämme väliin koronan takia (haastateltava 2).

6.5.2 Kaappaa kasvis! -viikon toteutustavat ruokapalveluissa

Tyypillisin tapa, jolla ruokapalvelut kertoivat olleensa mukana viikon toteutuksessa, oli erilaiset kasvisnäyttelyt. Ruokasaliin tuotiin esille kokonaisena niitä kasviksia, joita oli kyseisenä päivänä käytetty ruoassa. Lisäksi ruokapalvelut kertoivat toimitaneensa koulujen keittiöille Kaappaa kasvis! -viikon kasvistaulun, johon rastitettiin kasvikset, joita oli kyseisenä päivänä käytetty. Lisäksi viikko oli monessa ruokapalvelussa otettu huomioon myös muuttamalla ruokalistaa kasvispainotteisemmaksi.

Hyvin pitkälti viikko on näkynyt vain ruokalistassa. On saattanut olla enemmän salaattia, kasviksia tarjolla, ja joskus ollaan ruokalistaa ihan muokattu kasvispainotteisemmaksi. Joku vuosi meillä oli meidän vihanneistoimittajan kanssa sellaiset pienet kasvisboksit, mitkä niille sitten keittiölle toimitettiin ja saivat sitten sieltä laittaa kasviksia esiin kokonaisena. Boksi oli ihan tykätty juttu, ja täksi syksyksi ollaan suunniteltu samaa. Boksen kasviksia saisi sitten pilkkoa, tutkia ja ihmetellä kun niitä yleensä kaivataan, että saa vähän tutustua kasviksiin kokonaisena ja vähän leikellä ja pilkkoa niitä. Boksi on meidän näkökulmasta ollut aika helppo. Kun kasvisboksen sisältö on jo valmiiksi määritelty, se on sitten taas helppoutta meille tilaamiseen ja tavarantoimittajalle. Me tiedetään sillon myös paljonko se maksaa. (Haastateltava 3.)

Ruokapuolella ollaan koitettu laittaa uusia juttuja. Kasvikset olleet erikseen tarjolla. Lapset ovat näin nähneet, millainen kasvis kyseessä. Akasilan materiaalit olleet myös tietysti esillä. Kasvisten tunnistamispistettä on pitänyt opettajat ja kotitalousneuvoja. Ruokapalveluhenkilökunta ei ole ehtinyt pistettä pitämään, vaan pisteillä on ollut innokkaita opettajia. Lapset ovat melko ennakkoluuloisia, jotkin tuotteet eivät mene kaupaksi: kyssäkaali, lanttu, nauris. Kokonaisen kasviksen näkeminen lisäsi rohkeutta maistaa. (Haastateltava 5.)

Kasviksia on ollut esillä ruokasalissa rekvisiittapöydissä. Esillä oli tietoa mitä kasviksia tämän päivän ruoassa oli, julisteissa ja menuissa. (Haastateltava 1.)

Me lähetettiin tää tämmönen lomake, missä on kaikenlaisia erilaisia kasviksia ja sitten me ruksattiin aina ne kasvikset mitä kyseessä olevassa päivässä oli ruokalistalla. Sit laitettiin vähän jotain ekstraakin sitten sinne ruokalaan, jotain missä ne sai vähän johonkin uuteen tutustua. Me lähetettiin ne kasvikset sillai, että se laaja-alanen valikoima lähetettiin heti maanantaina kaikille, isot laatikot ja oli monenlaista kasvista ja vähän ihmetyksen aihehtakin. (Haastateltava 4.)

Kaappaa kasvis! -viikkoa oli eräässä ruokapalvelussa jatkettu hedelmiin keskittävällä teemaviikolla, mikä osoitti positiivista aktiivisuutta ruokapalveluilta.

Sitten meillä oli myös sellainen Haukkaa hedelmä -viikko, et meillä oli kaks viikkoo. Kasviksissa oli lähinnä semmosia juureksia ja semmosia salaattiin laitettavia kasviksia ja sitten hedelmissä sellasia eksoottisia hedelmiä, vähän erilaisia ja sitten toki tutumpia. Tää toteutettiin vaan varhaiskasvatuksessa, elikkä päiväkodeissa ja ryhmiksissä, ei koulussa ollenkaan. (Haastateltava 4.)

6.5.3 Ruokapalveluiden kehitysehdotukset Kaappaa kasvis! -viikkoon

Kaappaa kasvis! -viikon kehittämisehdotuksia tiedusteltaessa tärkeimmiksi nousivat yhteisen tekemisen merkitys sekä se, että viikon kehittämisen tulisi tapahtua ruokapalveluiden näkökulmasta käsin. Viikon materiaalit koettiin selkeiksi ja hyviksi. Viikon toteutukseen ei haluttu luoda yhtä ja oikeaa mallia, vaan ruokapalvelut pitivät tärkeänä sitä, että viikkoa voi toteuttaa omien resurssien, vahvuuksien ja mielenkiinnon kohteiden mukaan. Ruokapalvelut kaipasivat kuitenkin vinkkejä ja ideoita siitä, miten Kaappaa kasvis! -viikkoa on muualla toteutettu.

Kehittäminen tulisi tapahtua meillä ruokapalveluissa, ottaa enemmän käyttöön ja hyödyntää hyvää materiaalia (haastateltava 2).

Viikon näkyvyyttä voisi lisätä. Koulupuolelta saada mukaan enemmän. Meillä on tiettyjä kouluja, jossa tää otetaan innolla vastaan ja kerätään kasviskourallisia ja niin edelleen. Sitten on niitä kouluja, jossa ei tehdä oikein mitään ja siitä tulee meille vähän turhautunu olo. Me yritetään tuoda viestiä eteenpäin, mutta asiakkaan puolella siihen ei oikein reagoida mitään. Että saatais viikosta sellainen yhteinen juttu. En lähtis

siihen, että kaikkien tulee tehdä viikkoa just samalla mallilla. On ollut hyvä, että on ollut tilaa toteuttaa omien resurssien mukaan viikkoa. Materiaali on ollut jotenkin kivaa. (Haastateltava 3.)

En osaa ottaa kantaa viikon parantamiseen. Me ollaan toteutettu omalla tavallamme, mutta en tiedä mitä voisi tehdä paremmin. Olisi kiva tietää, miten muut kunnat on viikkoa tehnyt. (Haastateltava 7.)

6.5.4 Aksilalta saatu tuki Kaappaa kasvis! -viikon toteutukseen

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö Aksilalta kaikki ruokapalvelut eivät osanneet toivoa erityistä tukea. Tämänhetkinen tuki ja tiedotus koettiin pääsääntöisesti riittäväksi ja hyväksi. Markkinoinnin merkitystä korostettiin ja esimerkiksi sosiaalisen median käytön lisäämistä mietittiin. Käytännön opetustyöhön toivottiin apua Aksilalta, sillä ruokapalveluilla ei ole riittävästi aikaa esimerkiksi kasvisesittelyiden pitämiseen.

Voisko viikossa olla joka vuosi eri teema, et tänä vuonna on juurekset ja ens vuonna joku kaalit tai jotain tällasta. Sähköiset materiaalit on ihan käteviä. (Haastateltava 4.)

Me koettiin täällä hyväksi, että Aksila olisi yhteydessä. Aksilasta joku, harjoittelija, työntekijä tms voisi vieraila kouluilla auttamassa viikon järjestelyssä. Ulkopuolinen tuo kivasti uutta näkökulmaa. Opettajilla ei ole rajattomasti aikaa eikä ruokapalveluhenkilökunnalla. (Haastateltava 5.)

Ainakin se olis niinkun tosi tärkeätä, että se ajankohta on tiedossa sillon kun Kaappaa kasvis! -viikkoa vietetään, niin tiedetään jo koska seuraava on. Kumminkin ruokalistasuunnittelu seuraavalle lukuvuodelle alotetaan aika ajoissa ja meillä tehdään sillai että koko vuoden teemat mietitään kerralla. Sinne on haastava enää jälkikäteen lisätä mitään. Materiaalin tulis kans olla ajoissa, ja esimiestyön kannalta materiaaleja olis kiva nähdä vaikka etukäteenkin. Tletäis mitä markkinoida omalle porukalle. Että ehkä enemmän markkinointia. Sitä on ollut jo ihan hyvin, mutta ehkä saisi olla vielä enemmän. Joskus kun on jotain tähän viikkoon liittyvää kysyttävää, niin ei oikein tiedä keneltä kysyis. Nettisivujen ja somen näkyvyyttä saisi kans lisätä. Kaappaa kasvis! -viikon kohde-ryhmä mietityttää. Meillä teema kulkee periaatteessa päiväkodista yläkouluun asti. Materiaalien osalta ollaan todettu, että ei niille oikein viitti niille laittaa, kun ei se niihin oikein iske. Jatkossa materiaaleja voisi laajentaa yläkouluun asti. He ovat tällä hetkellä meillä niitä huonoiten kasviksia syövä porukka. Siellä vois olla potentiaalia, mutta tietysti siinä

täytyy keksiä sellanen idea ja ajatus mikä sitten iskee niihin. (Haastateltava 3.)

Emme oikein osaa toivoa mitään lisätukea, kun malli on ollu tosi hyvä näin. Tuki on ollu riittävä meidän mielestä. (Haastateltava 2.)

Opinnäytetyölle ja sen tuloksena syntyvälle kehittämistyölle on tarvetta, sillä kuten haastatteluista käy ilmi, ruokapalvelut kaipasivat tukimateriaalia Kaappaa kasvis! -viikon toteuttamiseen. Ruokapalvelut kaipasivat myös tietoa siitä, miten viikkoa on muualla toteutettu. Tukimateriaalia kehitettäessä otetaankin huomioon ruokapalveluissa toimiviksi havaittuja toimintamalleja ja -tapoja. Haastattelujen avulla kehitettävä tukimateriaali vastaa hyvin ruokapalveluiden toiveeseen siitä, että viikkoa tulisi kehittää heidän näkökulmansa huomioiden.

7 KEHITTÄMISTYÖ

7.1 Kehittämistyön tavoitteet ja lähtökohdat

Kehittämistyön tavoitteena oli tehtyihin haastatteluihin, työn teoriataustaan ja muihin Kaappaa kasvis! -viikon materiaaleihin peilaten luoda ohje- ja ruokakasvatusmateriaalia ruokapalveluille teemaviikon toteutuksen tueksi. Kehittämistyönä päätettiin luoda ohjevihkonen, jota ruokapalvelut voivat hyödyntää joko painettuna tai sähköisenä. Ohjevihko todettiin käytännöllisimmäksi ja helpoimmaksi tavaksi ruokapalveluille toteutetun haastattelun perusteella.

Kaappaa kasvis! -viikkoa ei ole aiemmin tutkittu kuntien ruokapalveluiden näkökulmasta eikä ruokapalveluille tarkoitettua materiaalia ole päivitetty. Aiemmin Kaappaa kasvis! -viikosta on tehty kaksi tutkimusta opinnäytteinä. Mytkäniemi (2011) teki opinnäytetyönään Kaappaa kasvis! -viikon vaikuttavuusarvioinnin ja Järvenpää ja Koironen (2012) tutkivat viikon vaikutuksia lasten kasvisten kulutukseen ja ostotottumuksiin. Teemaviikkoa organisoiva Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin Perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö Aksila on kerännyt viikon toteutuksesta palautetta koulujen keittiöiltä. Palautteesta on käynyt ilmi, että tarvetta viikon kehittämiseen on, sillä yksittäiset koulujen keittiöt kaipaavat tukea ruokapalveluilta ja keskuskeittiöiltä. Ruokapalveluita on tähän mennessä ollut haastavaa innostaa mukaan viikon toteutukseen, joten selkeä ohje- ja tukimateriaali voisi helpottaa tätä.

Tällä hetkellä ruokapalveluille ainoat Kaappaa kasvis! -viikkoon liittyvät ohjeet ovat Vinkkilista kasvisten käyttöön kouluruokailussa -moniste ja Yhteisesite, jossa on viikon tavoite, toteutus ja vinkkejä käytännön työhön. Muita kampanjamateriaaleja ovat Kampanjajuliste ja Tänään tarjolla kasvimaalta -kasvistaulu (kuva 1) ruokalan seinälle. (Kaappaa kasvis! -viikko, [viitattu 1.10.2020].)

Tänään tarjolla kasvimaalta!

Kaappaa kasvis!

Kasvistauluun on merkitty päivän kouluruoan sisältämät kasvikset. Näin tiedät mitä syöt ja opit samalla tunnistamaan erilaisia kasviksia.

VIHANNEKSET

avomaakurkku	papu
herkkusieni	parsakaali
heme	pinaatinlehti
idut/versot	punakaali
jävyönsalaatti	punasipuli
keräsalaatti	purjosipuli
kesäkurpitsa	raparperi
kinankaali	ruusukaali
kirsikka-tomaatti	salaattifenkoli
kukkakaali	sieni
kurkku	sipuli
lehtiselleri	tankoparsa
määssi	tomaatti
munakosko	valkokaali
paprika	valkosipuli
	yltit
	jokin muu, mikä?

JUUREKSET

kysäkaali
lanttu
mukulaseileri
nauris
palsternakka
porkkana
punajuuri
retisi
jokin muu, mikä?

MARJAT

kurpikka
kirsikka
lakka
maronikka
mustaherukka
mustikka
punaherukka
puolukka
vadelma
jokin muu, mikä?

HEDELMÄT

ananas
appelsiini
avokado
banaani
greippi
hunaja/verkkomeloni
kiivi
klementiini
satsuma
kuumu
nektariini
omena
persikka
päärynä
vesimeloni
viinirypäle
jokin muu, mikä?

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri **AKSILA**

Yhteistyössä mukana myös Terveystieteiden tutkimuskeskus -hanke. Kuvataitot Kasvikset ry, Suomen Sydänliitto ja Syöpäyhdistys. Aineiston suostamiseen on käytetty maa- ja metsätaloustieteiden tutkimusta.

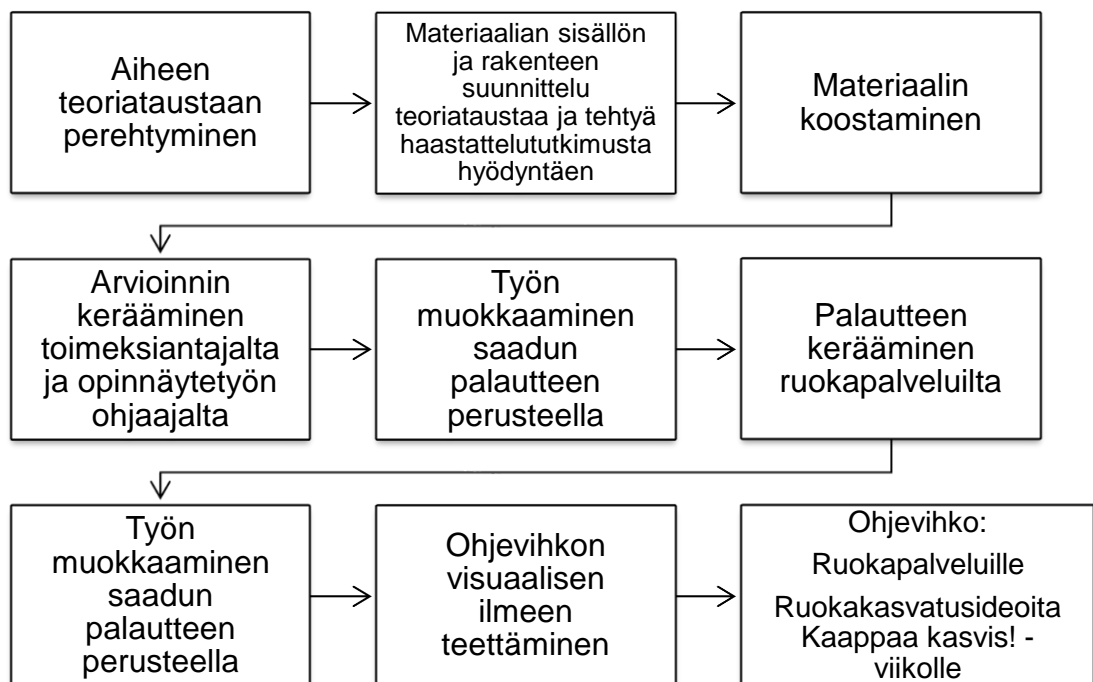
Kuva 1 Tänään tarjolla kasvimaalta -kasvistaulu ruokasalin seinälle.

Vinkkilista kasvien käyttöön kouluruokailussa -moniste sisältää sekä edelleen ajankohtaisia että hieman vanhentuneita ja tarpeettomia vinkkejä kasvien käytön lisäämiseen kouluruokailussa (liite 1). Vinkkilista on myös ulkoasultaan hieman vanhentunut ja sen käyttö viikon aikana on ruokapalveluissa unohtunut. Ruokapalveluille tarkoitetun ohjevihon kehittäminen aloitettiin vinkkilistan pohjalta sillä ajatuksella, että tarpeelliset ja edelleen ajankohtaiset vinkit liitetään osaksi vihkoa.

Teoriataustasta kehitettävän ruokakasvatus- ja ohjemateriaalin tärkeimmäksi lähtökohdaksi valittiin Sapere-menetelmä, sillä ruokakasvatusideoissa haluttiin korostaa oppilaiden aistikokemusten ja innostavan ja osallistavan kokeilun merkitystä. Kehitettävät ruokakasvatusideat haluttiin kytkeä myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014, 42) tavoitteisiin oppilaiden kannustamisesta kouluruokailuun, sen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

7.2 Ruokakasvatusmateriaalin laadintaprosessi

Opinnäytetyön kehittämistyönä luotiin ruokakasvatusmateriaalia ruokapalveluille Kaappaa kasvis! -viikon toteutuksen tueksi (liite 2). Ruokakasvatusmateriaalin kehittäminen aloitettiin kouluruokailun, ruokakasvatuksen ja ruokakasvatuskampanjojen teoriaan perehtymällä. Materiaalin sisältöä alettiin hahmotella teoriataustan pohjalta samalla, kun ruokapalveluille toteutettiin haastattelututkimuksia. Ohjemateriaalin sisällöstä keskusteltiin työn toimeksiantajan kanssa jonkin verran, mutta opinnäytetyön tekijälle annettiin hyvin vapaat kädet. Kun haastattelut ja niiden sisällönanalyysit oli tehty, materiaali koostettiin loppuun. Kehitetystä materiaalista kerättiin arviot toimeksiantajalta, opinnäytetyön ohjaajalta ja haastattelututkimukseen osallistuneilta ruokapalveluiden edustajilta. Näiden arvioiden perusteella materiaaliin tehtiin vielä muokkauksia. Kun materiaalin asiasisältö oli valmis, se toimitettiin Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirille, jossa se tehtiin ulkoasultaan valmiiksi. (Kuvio 5.)



Kuvio 5 Prosessikaavio ohjevihon vaiheista: Ruokapalveluille: Ruokakasvatusideoita Kaappaa kasvis! -viikolle.

7.3 Tuotoksen sisältö ja sen arviointi

Opinnäytetyön kehittämistyön tuotoksena syntyi ruokakasvatusmateriaalia ruokapalveluille. Ruokakasvatusmateriaalin alkuun lisättiin osio ”ruokapalvelut ruokakasvattajina”. Tällä haluttiin korostaa ruokapalveluiden roolia ruokakasvattajina sekä yhteistä vastuuta koulujen ruokakasvatuksesta, sillä ruokapalvelutoimijat eivät aina tunnista rooliaan kasvattajina (Lintukangas 2007, 42; Lintukangas 2009, 27; Kuusjärvi 2020, 57–58). Lisäksi alun saatesanoilla haluttiin muistuttaa, että Kaappaa kasvis! -viikkoa voi toteuttaa monipuolisesti ja omannäköisesti kunnan ruokapalveluissa. Vihon avulla ei haluta antaa yhtä ja oikeaa tapaa viikon toteutukseen, vaan innostavia vinkkejä ja ideoita ruokapalveluiden työn tueksi. Oli myös tarpeen muistuttaa, että ruokapalveluiden esimiehet kävisivät Kaappaa kasvis! -viikkoon liittyvät materiaalit läpi käytännön työtä tekevän ruokapalveluhenkilökunnan kanssa. Ruokapalvelupäälliköiden ja ruokapalveluhenkilöstön toiveet ja resurssit viikon toteutukseen vaihtelevat, joten on tärkeää sopia yhdessä, millä tavoin viikkoa kunnassa toteutetaan. Materiaalien läpikäyminen ja viikon suunnittelu yhdessä koko henkilöstön kanssa kasvattaa motivaatiota ja me-henkeä.

Ohjevihon rakenne:

1. Kansilehti
2. Sisällysluettelo
3. Alkusanat: Ruokapalvelut ruokakasvattajina
4. Vinkkejä kasvisten tarjontaan kouluruokailussa
5. Vinkkejä koulun ruokasalin ja ruokailun piristämiseen

Vihkoon ideoitiin sisältöä haastatteluista saatujen vastausten perusteella, kirjallisuustalustasta sekä jo olemassa olevien Kaappaa kasvis! -materiaalien pohjalta. Vinkkejä kasvisten tarjontaan kouluruokailussa -osioon haluttiin ottaa parhaat ja toimivimmat vinkit vanhasta Vinkkilista kasvisten käyttöön kouluruokailussa -monisteesta. Osioon koottiin vinkkejä kasvisten lisäämiseen salaattitarjonnassa ja pääruoissa. Vinkit jaettiin neljän alaotsikon alle teemoittain. Ensimmäinen osa oli ikään kuin muistutus perusasioista, kuten malliateriasta ja ruokalinjaston järjestyksestä. Toisen osan tarkoitus oli korostaa ruoan esittelyn ja maistamiseen kannustamisen tärkeyttä. Kolmannessa ja neljännessä osassa kerrottiin käytännönläheisiä vinkkejä

kasvisten tarjonnan lisäämiseen ja monipuolistamiseen salaattipöydässä ja lämpimissä ruoissa.

Vinkkejä koulun ruokasalin ja ruokailun piristämiseen -osioon kehitettiin sekä kasvisteemaan sopivia, että kouluruokailua yleisesti esiin tuovia ruokakasvatusideoita (taulukko 1). Osioon kehitettiin seitsemän ruokakasvatusideaa, joita ruokapalvelut voisivat viikon aikana toteuttaa.

Taulukko 1 Kehitetyn Kaappaa kasvis! -ohjemateriaalin ruokakasvatusideat ja niiden sisältämät ruokakasvatuksen teemat.

Ruokakasvatusidea	Ruokakasvatusteemat
Kasvisboksi ja -näyttely	Kasvisten tunnistaminen ja ryhmittely, nimeäminen
Ruokapalvelun henkilöstön lempikasvikset	Kasvisten tunnistaminen ja niiden käyttökohteet, kasviksia kuvailevat sanat, ruokapalveluhenkilökuntaan tutustuminen
Kasvisten ja mausteiden tunnistuspiste oppilaille	Kasvisten ja mausteiden tunnistaminen eri aisteja hyödyntäen, kasviksia ja mausteita kuvailevat sanat ja niiden käyttökohteet
Kouluruokailu tutuksi -piste oppilaille	Kouluruokailun nykyasema meillä ja muualla, kouluruoan merkitys, oman kouluruokalan toiminta, ruokapalveluhenkilöstöön tutustuminen, kouluruoan arvostus, kouluruokalan toimintaan osallistaminen

Kasvisten voimavärit ruokasalin seiniä koristamaan	Kasvisten tunnistaminen, hahmottaminen ja ryhmittely, ruokasalin koristeluun osallistaminen
Yrtit osana ruokasalin sisustusta	Yrttien tunnistaminen eri aisteilla, ruoan maustaminen, ruokasalin viihtyvyyden lisääminen
Kuka uskaltaa maistaa uutta kasvista?	Ruoan maistaminen, makuun totuttaminen, kasviksia kuvailevat sanat

Kasvisboksin ja -näyttelyn avulla oppilaat pääsevät tutustumaan kasviksiin niiden ulkonäön perusteella. Tehtävässä on mahdollista esitellä kasviksia teemoittain tai päivän kouluruoan mukaan. Ruokapalveluhenkilöstön lempikasvikset -tehtävässä esitellään myös kasviksia. Ulkonäön lisäksi tehtävässä tuodaan esiin kasvisten käyttömahdollisuuksia ja kasviksia kuvailevia sanoja. Lisäksi tehtävän avulla tehdään ruokapalveluiden henkilöstöä tutuksi oppilaille leikkisästi kasvisten avulla.

Kasvisten tunnistuspisteellä oppilaat pääsevät tutustumaan erilaisiin kasviksiin ja mausteisiin tunto-, haju- ja makuaistinsa avulla. Tehtävässä opetellaan myös kasvisten ja mausteiden mahdollisia käyttökohteita ruoanlaitossa ja harjoitellaan niitä kuvaavia adjektiiveja. Yrtit osana ruokasalin sisustusta -ruokakasvatustehtävässä keskitytään myös ruoan maustamisen mahdollisuuksiin ja yrttien tunnistamiseen eri aistien avulla. Lisäksi tehtävällä on ruokasalin viihtyisyyttä lisäävä vaikutus. Kasvisten voimavärit ruokasalin seiniä koristamaan -tehtävässä lapset osallistetaan koulun ruokasalin koristeluun: näin ruokasalin viihtyisyydestä ja visuaalisesta ilmeestä tulee koko koulun yhteinen asia.

Kouluruokailu tutuksi -pisteellä ruokapalveluilla on mahdollisuus avata toimintaansa oppilaille. Kun ruokapalveluiden toiminta ja henkilökunta sekä kouluruokailun merkitys on oppilaille tuttua, on niitä myös helpompi arvostaa. Tehtävän avulla lisätään

myös oppilaiden ja ruokapalveluiden välistä avointa vuorovaikutusta, mikä auttaa esimerkiksi kouluruokailun kehittämisessä.

Kuka uskaltaa maistaa uutta kasvista? -ruokakasvatustehtävässä ruokapalvelut järjestävät vieraan tai oudon kasviksen maistelumahdollisuuden oppilaille Kaappaa kasvis! -viikon joka päivä. Maistelutehtävässä lapsille annetaan mahdollisuus tottua vieraan kasviksen makuun maistelemalla sitä useita kertoja. Yksinkertaisuudessaan ruokakasvatusidea myös rohkaisee maistamaan vierasta ruoka-ainetta edes kerran. Maisteluiden jälkeen oppilaiden kanssa keskustellaan heidän kokemuksistaan.

Näissä kehitetyissä ruokakasvatusideoissa on hyödynnetty Sapere-menetelmälle tyypillistä lasten aistikokemusten merkityksen korostamista ruokiin tutustumisessa. Saperessa lasten ruoasta saamia erilaisia kokemuksia, elämyksiä, tuntemuksia ja tietoja tutkitaan yksin ja yhdessä toisten kanssa. Menetelmässä aistikokemuksia ei arvoteta ja lasta kannustetaan ilmaisemaan rohkeasti mielipiteensä ruoasta ja ruokailusta. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9, 12.) Kehitetyt ruokakasvatusideat myös osallistavat oppilaita koulun ruokasalin viihtyisyyden lisäämiseen sekä kouluruokailun kehittämiseen esimerkiksi palautteen antamisen kautta. Kouluruokailusuosituk- sissa korostetaan oppilaan osallisuuden ja osallistamisen merkitystä kouluruoan ja -ruokailun kehittämisessä (Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus 2017, 43–44). Oppilaiden kannustaminen kouluruokailuun, sen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin on mainittu myös kansallisen opetussuunnitelman perusteissa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 42).

Ruokakasvatusmateriaali suunniteltiin A5-kokoiseksi vihoksi. Teksti pyrittiin pitämään selkeänä ja melko lyhyenä, jotta vihon hyödyntäminen olisi mahdollisimman helppoa. Kunkin ruokakasvatusidean yhteyteen kirjoitettiin lyhyt selostus siitä, mitä idea opettaa ja mihin sillä pyritään. Tämän jälkeen selostettiin idean toteutus ja esimerkiksi siinä tarvittavat välineet. Luettelot numeroitiin selkeyden vuoksi. Ruokakasvatusideoiden perään lisättiin myös vinkkejä siitä, miten ruokakasvatustehtävää voi tarpeen mukaan muuttaa, kehittää tai esimerkiksi yksinkertaistaa.

Opinnäytetyön toimeksiantajaan ja opinnäytetyön ohjaajaan pidettiin yhteyttä kehittämistyöprosessin aikana. Toimeksiantaja antoi hyvää palautetta kehitetyistä ruoka-

kasvatusideoista. Ideoita kiitettiin monipuolisiksi ja hyvin Kaappaa kasvis! -viikon ulkopuolellekin sopiviksi. Myös haastatteluihin osallistuneilta ruokapalveluilta saatiin palautetta kehitystä ohjevihosta sähköpostitse. Palautteessa ruokakasvatusmateriaalia kiitettiin selkeäksi, helppolukuiseksi ja monipuolisia ideoita sisältäväksi. Materiaalista arveltiin saatavan hyödyllisiä vinkkejä ruokapalveluiden työn tueksi. Palautteessa toivottiin näkyvämpiä listoja materiaalin nopeaa silmäilyä helpottamaan. Palautteen pohjalta ruokakasvatusmateriaaliin lisättiin sisällysluettelo. Joidenkin ruokakasvatusideoiden ohjeistukseen liitettiin lisäksi lista pisteellä tai tehtävässä tarvittavista välineistä ja tarvikkeista.

Ohjevihon asiasisällön kirjoittamisen ja viimeistelyn jälkeen vihko toimitettiin Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirille, jossa se tehtiin ulkoasultaan valmiiksi. Vihkoon haluttiin heti painolaatuiset grafiikat, joihin opinnäytetyön tekijällä ei ollut käyttöoikeuksia. Vihon tekeminen heti ”valmiiksi” ja painokelpoiseksi oli järkevää, vaikka sitä olisi aluksi tarkoitus jakaa vain sähköisessä muodossa. Lopputuloksena saatiin Kaappaa kasvis! -viikon muiden materiaalien kanssa yhtenäisen näköinen ohjevihko, joka täydentää hyvin viikon materiaalivalikoimaa.

POHDINTA

Sain opinnäytetyöni toimeksiannon Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö Aksilalta erikoistumisharjoittelujaksoni aikana tammikuussa 2020. Harjoittelujakson aikana perehdyin myös Kaappaa kasvis! -viikkoon sekä sen toteutukseen ja innostuin kovasti teemaviikosta. Hyväksi ja toimivaksi kokemaani ruokakasvatuksen kampanjaa oli mielekästä lähteä kehittämään.

Etelä-Pohjanmaalla Kaappaa kasvis! -viikko on saanut hyvän ja melko vakaan ja-lansijan alueen alakouluissa. Kouluissa teemaviikkoa voidaan käsitellä monipuolisesti esimerkiksi eri oppiaineiden, kuten matematiikan, kuvaamataidon ja käsityön tunneilla (Kaappaa kasvis! -viikko, [viitattu 1.10.2020]). Ruokapalveluissa ja koulu-ruokailuissa Kaappaa kasvis! -viikko on näkynyt muun muassa kasvispainotteisempana ruokalistana, runsaampana salaattitarjontana sekä kasvisnäyttelyinä. Ruokapalvelut kamppailevat jatkuvasti tiukkenevien resurssien ja tehokkuusvaatimusten kanssa, joten teemaviikon toteutuksen tulee olla hyvin helppoa ja kustannuksiltaan edullista. Liian vaikeat toimintatavat eivät saa olla este teemaviikon toteuttamiseen, vaan ruokapalveluiden tulisi löytää itselleen toimiva ja sopiva tapa toteuttaa viikkoa. Pienikin panostus ja Kaappaa kasvis! -viikon näkyminen kouluruokailussa ovat tärkeä piristysruiske koulujen ruokakasvatukselle ja mieluisaa vaihtelua oppilaille.

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet täyttyivät melko hyvin. Haastatteluihin saatu vähäinen osallistujamäärä (7 ruokapalvelua maakunnan kaikista 17 ruokapalvelusta) oli hieman pettymys, sillä se kavensi saatujen kehitysehdotusten ja toimiviksi havaittujen toimintamallien määrää. Odotettua vähäisempi haastattelusaldo jätti minulle opinnäytetyön tekijänä enemmän mietittävää ja kehitettävää. Haastateltavien vähäiseen määrään vaikutti ymmärrettävästi kevään, kesän ja syksyn 2020 aikana riehunut koronapandemia, joka aiheutti myös ruokapalveluissa ylimääräistä työtä. Myös etäyhteydet saattoivat vaikuttaa innokkuuteen osallistua haastatteluihin. Toisaalta kaikilla maakunnan ruokapalveluilla ei välttämättä edes olisi ollut erityistä saannottavaa haastatteluun vähäisemmän Kaappaa kasvis! -kokemuksen tai aktiivisuuden vuoksi. Haastatteluun vastanneiden voidaan katsoa olevan niitä, joilla todennäköisesti oli eniten annettavaa kehitystyön tueksi. Positiivista oli, että toteutetuista

haastatteluista saatiin keskustelunomaisia, runsassanaisia ja rentoja huolimatta siitä, että ne toteutettiin etäyhteyksien avulla. Opinnäytetyön kehittämistyönä onnistuttiin luomaan erilaisia ja monipuolisia ruokakasvatusideoita sisältävä, Kaappaa kasvis! -viikkoon hyvin sopiva vihkonen, joka tarjoaa ruokapalveluille monipuolisia näkökulmia viikon toteutukseen.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on julkaissut ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä, jonka tarkoituksena on auttaa tutkimuksen tekijöitä ja estää tieteellistä epärehellisyyttä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 4). Opinnäytetyön joka vaiheessa kunnioitettiin ja noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimustyön suunnittelu ja toteutus, tulosten tallentaminen, arviointi ja esittäminen tehtiin huolellisesti ja tarkasti. Muiden tutkijoiden julkaisuja kunnioitettiin ja niihin viitattiin asianmukaisesti.

Kehittämistyönä luotua ruokakasvatusmateriaalia tarkasteltiin ja arvioitiin terveyden edistämisen Precede-Proceed -mallia löyhästi hyödyntäen. Kehitettyjen ruokakasvatusideoiden voidaan katsoa olevan yksi toimintamalli ruokapalveluille Kaappaa kasvis! -viikon ja terveyden edistämisen työn tueksi. Mallin Precede-osan mukaisten sosiaalisen, epidemiologisen, käyttäytymisen, ympäristön, kasvatuksen, organisaation, hallinnon ja politiikan arvioinnin voidaan katsoa toteutuneen jossain määrin opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen laatimisessa ja toimintamallin kohdeorganisaatiolle eli ruokapalveluille tehdyssä tutkimuksessa. Kehitetyn Kaappaa kasvis! -toimintamallin varsinaista kohderyhmää eli oppilaita ei tässä opinnäytetyössä osallistettu mukaan kehitystyöhön, joten yksi Precede-osion sosiaalisen arvioinnin tärkeä elementti jäi puuttumaan. Mallin Proceed-osasta voidaan tässä kohtaa tehdä vain kehitetyn toimintamallin prosessiarviointi. Tehokkuus- ja tulosarvioinnin mukaisia välittömiä- ja pitkäaikaisia tuloksia ei vielä tiedetä, sillä kehitetty materiaali ei ole vielä ollut mukana Kaappaa kasvis! -viikon toteutuksessa. Räsänen (2012, 115) mukaan Precede-Proceed -mallin prosessiarviointiin kuuluu tehtyjen suoritusten, käytännön toteutuksen ja kohderyhmän saavuttamisen arviointi. Kehitetyt ruokakasvatuksen toimintamallit saavuttanevat melko tehokkaasti kohderyhmänsä (ala-asteiden oppilaat), sillä ne on sidottu vahvasti kouluruokailuun ja ruokasaliin. Ideat olivat myös riittävän yksinkertaisia ala-asteikäisten ruokakasvatusta ajatellen. Toimintamallia tulevaisuudessa hyödyntävien organisaatioiden (ruokapalveluiden) voidaan

katsoa olevan melko tyytyväisiä kehitettyyn malliin. Ruokapalvelut osallistettiin toimintamallin kehittämiseen ja valmiista materiaalista saatiin heiltä hyvää palautetta. Kehitetyt ruokakasvatusideat huomioivat hyvin ruokapalveluiden rajalliset aika- ja henkilöstöresurssit päivittäisessä kouluruokailun parissa tehtävässä työssä. Kehitetty ruokakasvatusmateriaali on laadukkaasti toteutettu, teoriaan ja ruokapalveluille tehtyyn tutkimukseen perustuva kokonaisuus.

Opinnäytetyön tuloksena syntynyt kehittämistyö ei suinkaan ole lopullinen tai täydellinen. Ruokapalveluiden edustajat antoivat vihosta ja sen sisältämistä ruokakasvatusideoista hyvää palautetta. Se, onko ruokapalveluille suunnattu ohjevihkonen helposti käytettävä ja hyödynnettävissä oleva, selviää kuitenkin vasta vuosien kuluessa. Uusien ideoiden käyttöönotto ruokapalveluissa vie aikansa ja vasta käytännön kautta on mahdollista huomata, toimiiko jokin idea hyvin ja onko se helposti toteutettavissa alati kiristyvien resurssien kanssa painivissa ruokapalveluissa. Uusien, ruokapalveluille suunnattujen haastattelujen tekeminen ja ideavihkosen päivitys ja kehittäminen voisivat olla hyviä opinnäytetyön aiheita tulevana vuosina. Jatkossa myös oppilaita voisi ottaa mukaan ideointiin ja suunnitteluun yhdessä ruokapalveluiden kanssa. Myös teemaaviikon toteutuksesta aiheutuvia kustannuksia ruokapalveluissa olisi mielenkiintoista tutkia.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoinen ja melko jouhevasti edennyt prosessi, sillä koin työn aiheet hyvin mielisiksi ja tärkeiksi. Kirjoittaminen oli tämän vuoksi koko ajan mielekästä, vaikka välillä eteen tulikin haasteita. Opinnäytetyön tekeminen opetti minulle paljon ainutlaatuisen, suomalaisen kouluruokailun nykytilasta ja kansanterveydellisestä merkityksestä, ruokakasvatuksesta ja sen keinoista sekä omasta roolistani siinä. Yhtään liioittelematta voin todeta, että erikoistumisharjoitteluni ja tämä opinnäytetyö antoivat hyvin vahvoja suuntaviivoja tulevia työ- ja opiskeluhaaveita kohti.

LÄHTEET

- Bacon, L. & Aphramor, L. 2011. Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift. [Verkkolehtiartikkeli]. Nutrition Journal 10 (9) 2891–2903. [Viitattu 12.5.2020]. Saatavana: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-10-9#citeas>
- Bays, J.-C. 2011. Tietoinen syöminen: opas terveeseen ja onnelliseen ruokasuhteeseen. Suomentaja Leena Siitonen. Helsinki: Basam Books Oy.
- Benartzi, S., Beshears, J., Milkman, K.-L., Sunstein, C.-R., Thaler, R.-H., Shankar, M., Tucker-Ray, W., Congdon, W.-J. & Galing, S. 2017. Should governments invest more in nudging? [Verkkolehtiartikkeli]. Psychological Science 28 (8) 1041–1055. [Viitattu 16.5.2020]. Saatavana: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0956797617702501>
- Bisogni, C.-A., Jastran, M., Seligson, M. & Thompson, A. 2012. How People Interpret Healthy Eating: Contributions of Qualitative Research. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of nutrition education and behavior 44 (4), 282–301: Saatavana: [https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(11\)00648-8/pdf](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(11)00648-8/pdf)
- Bucher, T., Collins, C., Rollo, M.-E., McCaffrey, T.-A., De Vlieger, N., Van der Bend, D., Truby, H. & Perez-Cueto, F.-J.-A. 2016. Nudging consumers towards healthier choices: a systematic review of positional influences on food choice. [Verkkolehtiartikkeli]. British Journal of Nutrition 115 (12) 2252–2263. [Viitattu 16.5.2020]. Saatavana: <file:///C:/Users/Katriina/Downloads/15Nudgingposition-Review.pdf>
- Contento, I.-R. 2011. Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice. 2. painos. Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.
- Cooking up Change National. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Chicago: Healthy School Campaign. [Viitattu 19.5.2020]. Saatavana: <https://healthyschoolscampaign.org/programs/cooking-up-change/national/>
- Cooking up Change. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Chicago: Healthy School Campaign. [Viitattu 19.5.2020]. Saatavana: <https://healthyschoolscampaign.org/programs/cooking-up-change/>
- Eskola, J. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa: R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uud. ja täyd. p. [Verkkokirja]. Jyväskylä: PS-kustannus. [Viitattu 5.11.2020]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.

- Etelä-Pohjanmaan liitto. Ei päiväystä. Kansallisesti ja kansainvälisesti vetovoimainen luova yrittäjyysmaakunta. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.9.2020]. Saatavana: https://www.epliitto.fi/etela-pohjanmaan_esittely
- Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Ei päiväystä. Perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen toimintayksikkö Aksila. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.4.2020]. Saatavana: <http://www.epshp.fi/sairaanhoitopiiri/aksila>
- Feingold Association of the United States (FAUS). Ei päiväystä. How other countries feed their children. [Verkkosivu]. [Viitattu 6.5.2020]. Saatavana: <https://feingold.org/school-lunch-how-other-countries-feed-their-children/>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). 8.1.2016. Capacity building for nutrition education: China School Nutrition Project. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.5.2020]. Saatavana: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/49739/en/chn/>
- Food Dudes. Ei päiväystä. About Food Dudes. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.5.2020]. Saatavana: <https://www.fooddudes.ie/about-food-dudes/>
- Horne, P.-J., Hardman, C.-A., Lowe, C.-F., Tapper, K., Le Noury, J., Madden, P., Patel, P. & Doody, M. 2008. Increasing parental provision and children's consumption of lunchbox fruit and vegetables in Ireland: the Food Dudes intervention. [Verkkolehtiartikkeli]. European Journal of Clinical Nutrition 63 613–618. [Viitattu 18.5.2020]. Saatavana: <https://www.nature.com/articles/ejcn200834>
- Ideoita integrointiin: Ruokakasvatus perusopetuksessa. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus & maa- ja metsätalousministeriö. [Viitattu 11.5.2020]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/ideoita-integrointiin_esite-tulostettavassa-muodossa.pdf
- Jokilahti, A-M. 2017. Suomalaiset voivat olla ylpeitä maksuttomasta kouluruoasta. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala, palveluliiketoiminnan YAMK koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122919/Jokilahti_Anna-Maija.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Järvenpää, N. & Koironen, K. 2012. Kaappaa kasvis! -teemaviikon vaikutus kasvien kulutukseen ja ostotottumuksiin. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 20.4.2020]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38277/Jarvenpaa_Niina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kaappaa kasvis! -viikko. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Seinäjoki: Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: http://www.epshp.fi/sairaanhoitopiiri/aksila/kaappaa_kasvis%21

KEHUVAn ytimessä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. KEHUVA-hanke. [Viitattu 12.5.2020]. Saatavana: <https://kehuva.com/kehuva-teemat/>

Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim). 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan: Sapere-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. [Verkojulkaisu]. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportteja 1/2009. Saatavana: https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf

Kotitalous perusopetuksessa. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 7.5.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus/kotitalous-perusopetuksessa>

Kouluruokadiplomi. Ei päiväystä. Ruokailun ohjaus. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.4.2020]. Saatavana: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/kouluruoka-diplomi/tu-kimateriaali/ruokailutilanne-2/ruokailun-ohjaus/>

Kunnallinen yleinen virka- ja työehtosopimus. 2018-2019. Liite 6 Ruokapalveluhenkilöstö. [Verkkosivu]. Helsinki: Kuntatyönantajat. [Viitattu 7.5.2020]. Saatavana: <https://www.kt.fi/sopimukset/kvtes/2018/liite-6-ruokapalveluhenkilosto>

Kuusjärvi, S. 2020. Näkymätön raja? Varhaiskasvatuksen ammattilaisten ja ruokapalveluhenkilöstön yhteistyö ja käsitykset ruokakasvatuksesta. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Helsingin yliopisto. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta, elintarviketieteiden maisteri. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/316347/Kuusjarvi_Siiri_Pro_gradu_2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y

L 10.8.2018/714. Lukiolaki.

L 11.8.2017/531. Laki ammatillisesta koulutuksesta.

L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki.

L 30.12.2010/1326. Terveystieteiden laki.

Laitinen, A. 2016. Hyvän olon eväät – Iloa alakoulun ruokakasvatukseen. [Verkojulkaisu]. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta, lääketieteiden laitos, ravitsemustiede. Pro gradu. [Viitattu 11.5.2020]. Saatavana: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20161042/urn_nbn_fi_uef-20161042.pdf

Laitinen, A. 3.10.2017. Tuuppaus – hyviä valintoja tukeva ympäristö. [Blogikirjoitus]. [Viitattu 17.5.2020]. Saatavana: <https://aijalaitinen.com/2017/10/03/tuuppaus-hyvia-valintoja-tukeva-ymparisto/>

- Lintukangas, S & Palojoki, P. 2012. Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Lintukangas, S. 2007. Kouluruokailu – kansanterveyttä ja kasvatuskumppanuutta. Teoksessa: S., Lintukangas, M., Manninen, A., Mikkola-Montonen, P., Palojoki, M., Partanen & R., Partanen. Kouluruokailun käsikirja: Laatuvevitätä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus, 19–47.
- Lintukangas, S. 2009. Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajaksi. [Verkköjulkaisu]. Helsinki: Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Väitöskirja. [Viitattu 27.4.2020]. Saatavana: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20045/kouluruo.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja: Laatuvevitätä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.
- Livsmedelsverket. 12.2.2020. School lunches. [Verkkosivu]. [Viitattu 6.5.2020]. Saatavana: [https://www.livsmedelsverket.se/\(X\(1\)S\(4zy3dkj1wzbkznlq2jnlpk1\)\)/en/food-habits-health-and-environment/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/skola?AspxAutoDetectCookieSupport=1](https://www.livsmedelsverket.se/(X(1)S(4zy3dkj1wzbkznlq2jnlpk1))/en/food-habits-health-and-environment/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/skola?AspxAutoDetectCookieSupport=1)
- Local Government Association. 11.12.2018. Veggie Run – A healthy living campaign for children. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.5.2020]. Saatavana: <https://www.local.gov.uk/veggie-run-healthy-living-campaign-children-0>
- Lyytikäinen, A. 2001. Kouluikäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa: M. Fogelholm. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia-kustannus. Oppimateriaaleja 112, 143–167.
- Maistuva koulu. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Maistuva koulu. [Viitattu 18.5.2020]. Saatavana: <https://www.maistuvakoulu.fi/info/>
- Marteau, T.-M., Hollands, G.-J. & Fletcher, P.-C. 2012. Changing Human Behavior to Prevent Disease: The Importance of Targeting Automatic Processes. [Verkkojulkaisu]. Science 337 1492–1495. [Viitattu 16.5.2020]. Saatavana: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.860.4314&rep=rep1&type=pdf>
- Mikä makukoulu? Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. [Viitattu 14.5.2020]. Saatavana: <http://ruukku.org/mika-makukoulu/>
- Mikä on KEHUVA? Ei päiväystä. [Verkkosivu]. KEHUVA-hanke. [Viitattu 18.5.2020]. Saatavana: <https://kehuva.com/hankeinfo/>

- Mytkäniemi, M. 2011. Kaappaa kasvis -kampanjaviikon vaikuttavuusarviointi. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 20.4.2020]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/27758/Mytkaniemi_Minna.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämässä. Teoksessa: M. Fogelholm. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia-kustannus. Oppimateriaaleja 112, 15–31.
- Olander, C. 2007. Nutrition Education and the Role of Dosage. Teoksessa: B.-F., Realine (toim.) [Verkkokirja]. Nutrition Education and Change. New York: Nova Science Publishers Inc. Education in a Competitive and Globalizing World Series, 13–30. [Viitattu 24.4.2020]. Saatavana ProQuest Ebook Central -palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Opetushallitus. Ei päiväystä. Tietoa kouluruokailusta. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.4.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoa-kouluruokailusta>
- Partanen, R. 2007. Kouluateria – hyvän ruokavalion malli. Teoksessa: S., Lintukangas, M., Manninen, A., Mikkola-Montonen, P., Palojoki, M., Partanen & R., Partanen. Kouluruokailun käsikirja: Laatuveäitä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus. 91–125.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. [Verkkojulkaisu]. 4. painos. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 15.4.2020]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Pulkinen, A. 2005. Luokanopettajaksi opiskelevien näkemys opettajan roolista kouluruokailussa ja ravitsemuskasvattajana. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 27.4.2020]. Saatavana: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10747/1/URN_NBN_fi_jyu-2005114.pdf
- Raulio, S., Tapanainen, H., Nelimarkka, K., Kuusipalo, H. & Virtanen, S. 2018. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö: Koulujakelujärjestelmätuen alkukartoitus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 25/2018. [Viitattu 24.4.2020]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136807/URN_ISBN_978-952-343-150-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Risku-Norja, H. 2012. Ruokakasvatuksen monet muodot ja sen yhteydet kestävyyskasvatukseen. Teoksessa: H., Risku-Norja, E., Jeronen, S., Kurppa, M., Mikkola, & A., Uitto (toim.) Ruoka – oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Seinäjoki: Helsingin yliopisto Ruralia-instituutti. Julkaisuja 25, 27–37.

- Risku-Norja, H., Kurppa, S., Silvennoinen, K., Nuoranne, A. & Skinnari, J. 2010. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestävään ruokahuoltoon. [Verkkojulkaisu]. Jokioinen: MTT. [Viitattu 20.4.2020]. Saatavana: <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/438193/mttkasvu10.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona. 2020. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 21.4.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ruoka-ja-ravitsemuskasvatus-oppimisjatkumona>
- RuokaTutka. 2020a. Kouluruokailu ennen, nyt ja tulevaisuudessa. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.4.2020]. Saatavana: <https://www.ruokatutka.fi/kasvattajille/tietoa-ruuasta/kouluruoka/kouluruokailu-ennen-ja-nyt/>
- RuokaTutka. 2020b. Tietoa hankkeesta. [Verkkosivu]. [Viitattu 18.5.2020]. Saatavana: <https://www.ruokatutka.fi/kasvattajille/tietoa-hankkeesta/lapset-ja-nuoret-ruokatutkijoina/>
- Räsänen, J. 2012. Terveystieteiden edistämisen suunnittelua ja arviointia: Precede–Proceed-malli. Teoksessa: A.-M. Pietilä (toim.) Terveystieteiden edistäminen: teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 100–116.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 28.10.2020]. Saatavana: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html
- SAPERE. 2018. Method. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.5.2020]. Saatavana: <https://www.sapere-association.com/sensory-education/method>
- Satter, E. 2007. Eating Competence: Definition and Evidence for the Satter Eating Competence Model. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of Nutrition Education and Behavior 39 (5) 142–153. [Viitattu 11.5.2020]. Saatavana: <https://www.ellynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2016/03/Journal-Satter-JNEB-2007-DefEvidence-Eating-Competence.pdf>
- Shi-Chang, X., Xin-Wei, Z., Shui-Yang, X., Shu-Ming, T., Sen-Hai, Y., Aldinger, C. & Glasauer, P. 2004. Creating health-promoting schools in China with a focus on nutrition. [Verkkolehtiartikkeli]. Health Promotion International 19 (4) 409–418. [Viitattu 19.5.2020]. Saatavana: <https://academic.oup.com/heapro/article/19/4/409/576668>
- StopDia. Ei päiväystä. Digiteknologia ja elinympäristön muutokset apuna tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.5.2020]. Saatavana: <https://www3.uef.fi/fi/web/stopdia>

- Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäätiö ELO. 12.11.2018. Kouluruokailu meillä ja muualla. [Blogikirjoitus]. [Viitattu 6.5.2020]. Saatavana: <http://www.elosaatio.fi/blog/2018/11/12/kouluruokailu-meilla-ja-muualla/>
- Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus. 2017. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 15.4.2020]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syö%20da%20ja%20opi%20taan%20yhdessa%20korjattu%205.2017%20WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Syödään yhdessä: Lapsiperheiden ruokasuositus. 2019. [Verkkajulkaisu]. 2. korj. p. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 28.4.2020]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Talvia, S. & Anglé, S. 2018. Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. [Verkkolehtiartikkeli]. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2018 (55) 260–265. [Viitattu 15.5.2020]. Saatavana: <file:///C:/Users/Katriina/Downloads/74156-Artikkelin%20teksti-100788-1-10-20180831.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 30.08.2019. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.4.2020]. Saatavana: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=199869&vuosi_0=v2017#
- Terveyskylä. 11.2.2020. Tietoinen syöminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.5.2020]. Saatavana: <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/motivaatiovaaka/6-mielentaidot/tietoinen-sy%C3%B6minen>
- Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [Verkkajulkaisu]. 4. korj. p. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 28.4.2020]. Saatavana: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- The Association for Size Diversity and Health (ASDAH). 2020. The Health At Every Size® Approach. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.5.2020]. Saatavana: <https://www.sizediversityandhealth.org/content.asp?id=152>
- Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. [Verkkajulkaisu]. Kuopio: Itä-Suomen Yliopisto. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, lääketieteen laitos, terveystieteiden tiedekunta. Publications of the University of Eastern Finland, Dissertations in Health Sciences 315. Väitösk. [Viitattu 2.9.2020]. Saatavana: https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf

Toiminta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. [Viitattu 18.5.2020]. Saatavana: <http://ruukku.org/toiminta/>

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. [Verkkokirja]. Uud. laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. [Viitattu 23.4.2020]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.

Tutkimus. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Maistuva koulu. [Viitattu 18.5.2020]. Saatavana: <https://www.maistuvakoulu.fi/info/tutkimus/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 27.11.2020]. Saatavana: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tylka, T.-L., Annunziato, R.-A., Burgard, D., Daniélsdóttir, S., Shuman, E., Davis, C. & Calogero, R.-M. 2014. The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. [Verkkoartikkeli]. Journal of Obesity. [Viitattu 12.5.2020]. Saatavana: <https://www.hindawi.com/journals/job/2014/983495/>

Upton, D., Upton, P. & Taylor, C. 2012. Increasing children's lunchtime consumption of fruit and vegetables: an evaluation of the Food Dudes programme. [Verkkolehtiartikkeli]. Public Health Nutrition 16 (6) 1066–1072. [Viitattu 18.5.2020]. Saatavana: https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/6DE5A8433F19880AF7305DDDF7E568C3/S1368980012004612a.pdf/increasing_childrens_lunchtime_consumption_of_fruit_and_vegetables_an_evaluation_of_the_food_dudes_programme.pdf

Uusia näkökulmia ruokakasvatukseen. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Maistuva koulu. [Viitattu 11.5.2020]. Saatavana: <https://www.maistuvakoulu.fi/koulutus-opettajille/uusia-nakokulmia-ruokakasvatukseen/>

WHO. 2006. Food and nutrition policy for schools: a tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 23.4.2020.]. Saatavana: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf?ua=1

World Food Programme WFP. 2020. School feeding. [Verkkosivu]. [Viitattu 6.5.2020]. Saatavana: <https://www.wfp.org/school-meals>

LIITTEET

Liite 1. Vinkkilista kasvisten käyttöön kouluruokailussa -moniste

Liite 2. Ruokapalveluille: Ruokakasvatusideoita Kaappaa kasvis! -viikolle

Liite 1. Vinkkilista kasvien käyttöön kouluruokailussa -moniste



Vinkkilista kasvien tarjontaan kouluruokailussa

Koululaiset eivät tee kovin helposti nopeita ja yllättäviä muutoksia ruokavalioonsa. Mutta sitten, kun he joitakin muutoksia hyväksyvät, niin todennäköisesti niistä tulee läpi elämän kestäviä. Monesti aivan yksinkertaiset ja pienet muutokset ovat parhaita, joilla päästään alkuun.

Vinkkilista siitä, miten kasviksia voidaan käyttää ruokalajeissa uudella tavalla ja koululaisille maistuvassa muodossa sekä miten niiden osuutta voidaan lisätä aterialla.

Salaatti



Sijoita salaattitarjonta heti ruokalinjaston alkuun tai ruokasalissa niin näkyväälle paikalle, että sitä on mahdollista ohittaa. Silloin lautanen on helpompi täyttää lautasmaalin mukaan ja kasvien värit ja muodot herättelevät jo ruokahalun. Lisäksi vielä kunnan otteet, joilla on helppo ottaa tarjolla olevia kasviksia.

Tarjoa kasviksia vaihteeksi reilunkokoisina sormipaloina niin salaattipöydässä kuin välipaloilla. Kuoritut porkkanat maistuvat vaikka kokonaisina, kurkku on muhveaa isoina paloina, pienikokoiset tomaatit voi tarjota sellaisenaan, lanttu, kysäkaali, omena- ja kaalihiokot reiluina paloina.

Lapset syövät mieluummin salaatteja, joissa kasvikset ovat tunnistettavissa. Pyyntö tarjota salaattit ja raasteet selkeinä omina kokonaisuuksina tai muutamasta raaka-aineesta kerrallaan.

Tarjoile kasviksia vaihteellisesti myös levän päälle laitettavaksi. Näköilepä maistuu koululaisille viipaloitun kurkun, paprikan, tomaatin tai salaatin kanssa.



Kaali on monipuolinen raaka-aine salaattipöydissä. Kaalista tulee helpommin sulavaa ja maukkaampaa, kun sitä marinoidaan johonkin aikaan. Viipaloit tai suikaloi kaali hyvin ohueksi ja lisää yhteen kiloon kaalia noin 1/2 dl sekä öljyä että sitruunamehua tai omenaviinietikkaa ja ripaus suolaa. Sekoita huolellisesti. Myös kiinankaali sopii marinoituihin. Lisää kaalin joukkoon esimerkiksi paprikkaa, kurkkua, herneitä, maustekurkkua tai tomaattia.

Kaalin joukkoon voi myös sekoittaa jäävuorisalaattia tai muuta vihreää salaattia. Ne keventävät kaalisalaatin rakennetta. Kaalia voi myös mehevoittää hapankaalilla. Lisää kaalin noin 1/6 osa hapankaalia ja sekoita huolellisesti.

Tarjoile lohkoittuja kasviksia kuhonissa ruokapöydissä, jolloin valinnan kasvien puolesta voi tehdä vielä ruokailutilanteissa.

Käytä salaattitarjonnassa hyödyksi vuodenaikojen vaihtelua.

Vältä päällekkäisyyksiä. Älä tarjoa salaattipöydässä samoja tai samalla tavalla käsiteltyjä raaka-aineita kuin pääruoassa.

Salaattien raaka-ainevaihtelua ei kannata muuttaa tai lisätä kovin nopealla aikataululla. Lisää salaattipöytään vähitellen joitain yksittäisiä kasviksia vaihdelle, kuten tuoretta kukkakaalia, kevyesti höyrytettyä parsakaalia, suikaloitua kysäkaalia, viipaloitua kesäkurpitsaa, marinoitua tuoretta punajuurta, erilaisia vihreitä salaatteja tai tuoreita yrttejä.

Uudet maukkaat salaattikastikkeet voivat houkuttaa maistamaan uusia kasviksia.



Lämpimät ruuat

Kasvien lisääminen lämpimiin ruokiin käy helpoiten lisäämällä niitä koululaisten lempiruokiin.

Vuoka- ja pastaruuat

Lisää makaronilaatikkoon juureskuutioita tai muita pieneksi pilkottuja kasviksia kuten paprikkaa ja purjoa. Laita kasvikset jauhelihan ja makaronien kanssa vuokaan ja kaada munamaito päälle.

Lisää liha- ja kanakastikkeisiin kasviksia kuten juureksia, purjoa, paprikkaa ja vihreitä papuja. Esikypsennetyt kasvikset voi lisätä vielä lämmitysaiheessa.

Tee jauhelihakastike vaihteeksi perinteiseen italialaiseen tyyliin. Bolognesekastikkeessa kasvikset ja liha seuseutetaan keskenään. Kasvikset maistuvat ja antavat värin tomaattipohjaiseen kastikkeeseen.



Lisää kuorutettuihin vuokaruokiin kuutioita ja tai suikaloitua kasviksia juuston alle.

Tarjoile tomaattipohjaisia kasviskastikkeita kalan kanssa. Lisää paahdettuja tai haudutettuja kasviksia kalan kanssa tarjottavien lisäkkeisiin kuten perunaan tai riisiin.



Kokeile kananruokien, kuten risottoon, yrtteillä ja valkosipulilla maustettuja juureksia, paprikkaa ja vihreitä papuja.



Vinkkilista kasvisten tarjontaan kouluruokailussa

Keitot



Keitot maistuvat monille koululaisille hyvin. Lisää perinteisiin keittoihin kasviksia perunan rinnalle, jotta lapset oppivat maistamaan kasvisten eri makuja. Sekä liha-, makkara- että kalakeittoihin voi laittaa enemmän juureksia ja sipulikasveja, kuin niissä yleensä käytetään. Myös valmiisiin keittoihin voi lämmitysvaiheessa lisätä tuoreita tai esikypsennettyjä kasviksia.

Syvennä keittojen makua kuullottamalla sipulia, kasviksia ja mausteita öljyssä ennen nesteen lisäämistä.

Käytä keittoihin tuoreita yrttejä ja valkosipulia.

Lisää kuivatut yrtit keittoon heti ruoanvalmistuksen alussa, jotta niiden maat ehtivät aueta.

Tee maukkaita sosekeittoja. Käytä juureksia monipuolisesti ja lisää perinteiseen purjo-perunakeittoon myös porkkanaa ja palsternakkaa.



Kastikkeet

Käytä kasviksia kastikkeiden suurustamiseen vehnä jauhon tai maissitärkkelyksen sijaan tai niiden lisäksi. Keitä tai höyrytä kasvikset ja soseuta ne hienoksi ja käytä suurustamiseen. Aloita ensin pienellä määrällä. Porkkana, palsternakka, selleri, parsakaali ja kesäkurpitsa sopivat hyvin monien kerma- ja tomaattipohjaisten kastikkeiden suurustamiseen.

Lisää liha- ja kananatohin tuoreita juureksia ja sipulikasveja. Höyrytä tai keitä kasvikset kovankypsiksi ja lisää ne ateriaan ennen tarjontaa, jolloin kasvien rakenne, maku ja rapeus säilyvät paremmin.

Kokeile porkkanaa ja purjoa makkarakastikkeisiin. Esikypsennettyjä juureksia voi lisätä kastikkeisiin vielä lämmitysvaiheessa.



Kasvisten herkullisuutta lisää

Kovankypsäksi kypsentäminen. Purtauus aterialla koetaan miellyttävänä ja kovankypsien kasvien käyttö ruoissa lisää ruoan purtavuutta huomattavasti.

Uunissa paahtaminen. Juureksiin ja muihin kasviksiin otetaan hiukan väriä ja aromia. Paahtaa juurekset raakoina.

Kiillottaminen. Kiillota kasviksia pienellä määrällä öljyä tai margariinisulaa.

Eri värien yhdistäminen. Kasvisten eri värit korostavat ruoan herkullisuutta.

Kasvien höyryttäminen keittämisen sijasta, jolloin kasvikset säilyvät napakampina kuin vedessä keitettynä.

Lisäkkeet

Lisää kasviksia perunalisäkkeisiin. Perunamuusin jatkeeksi sopivat muun muassa porkkana- tai palsternakkaaaste. Keitettyjen perunoiden kanssa maistuu höyrytetty tai paahtetut porkkanat ja muut juurekset.

Kypsennä kasvikset kovankypsiksi. Parsakaali ja kukkakaali sopivat lisäkkeeksi perunan kanssa, ne maistuvat parhaiten kun eivät ole vetisiä.

Kiillota kasviksia pienellä määrällä öljyä tai kasvi-margariinisulaa. Kiillota kasviksissa lisää niiden houkuttelevuutta ja pieni rasvamäärä tuo kasvien aromit esille. Lisää makuja yrtteillä ja paprikajauheella.

Mutta lisääntäkkejä

Tarjota kasviksia erimuotoisina. Myös tavallisuudesta poikkeavalla leikkaustyylillä tarjotulla juureksilla ja vihanneksilla voi olla suurempi menekki ja innokkaampia rouskutajia kuin ennen. Esim. pilko kurkut kuutioksi tai paksuiksi paloiksi tai pötkylöiksi, viipalo porkkana raasteen sijaan pyöreiksi viipaleiksi tai pitkulaisiksi lohkoiksi, raasta juureksia erikokoisilla raastimilla ja tarjoa kaalia reiluina paloina.

Keksi ruoille hauskat nimet ja kirjoita ruokalista houkuttelevaksi. Ruoan tai salaatin menekki voi olla iloinen yllätys.

Laita lautasmalli esille heti linjaston alkuun kunkin päivän ruoasta, niin että koululainen tietää, missä suhteessa hänen tulisi annoستاella eri ruokia lautaselle.

Esittele ruokaturinin alussa koululaisille päivän ruoka. Kerro myös, mitä eri kasviksia on salaattipöydässä ja lämpimissä ruoissa. Samalla voit kerrata sen päivän ruoan lautasmallijatkoksen.

Innosta erilaisen ja myös oudompien ruokien ja kasvien maistamiseen. Koululaisille voi kertoa, että uuden maun oppimiseen tarvitaan usein jopa yli kymmenen kertaa. Eli maistaminen kannattaa.

Kiertele ruokalassa ja vastaa koululaisten kysymyksiin. Näin voit myös itse saada uusia hyviä ideoita omaan työhösi.

Hae herkullisia kasvispainotteisia ruokahjeita osoitteesta www.kasvikset.fi kohdasta suurkeititö.

Liite 2. Ruokapalveluille: Ruokakasvatusideoita Kaappaa kasvis! -viikolle

Ruokakasvatusideoita

ruokapalveluille Kaappaa kasvis! -viikolle



Kaappaa kasvis! -viikko edistää koulu-
laisten kasvistuntemusta ja kannustaa
popsimaan kasviksia jokaisella aterialla
– koulussa ja kotona.

Tässä oppaassa on käytännön ohjeita ja
vinkkejä ruokapalveluhenkilöstölle Kaap-
paa kasvis! -viikon toteuttamiseen.

Sisällysluettelo

Ruokapalvelut ruokakasvattajina	3
Vinkkejä kasvien tarjontaan kouluruokailussa	4
Vinkkejä koulun ruokasalin ja ruokailun piristämiseen.....	6
Kasvisboksi ja -näyttely	6
Ruokapalvelun henkilöstön lempikasvikset.....	7
Kasvien ja mausteiden tunnistuspiste oppilaille	8
Kouluruokailu tutuksi -piste oppilaille	9
Kuka uskaltaa maistaa uutta kasvista?	10
Kasvien voimavärit ruokasalin seiniä koristamaan	11
Yrtit osana ruokasalin sisustusta	11

Ruokapalvelut ruokakasvattajina

Hienoa, että olette lähteneet mukaan Kaappaa kasvis! -viikon toteuttamiseen!

Tämä materiaali on hyvä käydä läpi käytännön työtä tekevän ruokapalveluhenkilökunnan kanssa esimerkiksi vuoden teemaviikkojen suunnittelun yhteydessä. Kun Kaappaa kasvis! -viikon toteutustapa on yhdessä suunniteltu, on kaikkien helppo innostua ja motivoitua yhteisestä tekemisestä.

Ruokapalveluilla ja kouluruokailun järjestäjillä on suuri ja tärkeä mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti lasten ruokailutottumuksiin. Parhaimmillaan kouluruokailussa yhdistyvät ruoan terveyttä edistävät vaikutukset, niitä opettava ilmapiiri sekä ruokailoa tuottava virkistystauko koulupäivän keskellä. Koulun ruokakasvatus on kaikkien koulun ja kouluyhteisön aikuisten yhteinen asia. Kouluruoan valmistamisen ja tarjoilun lisäksi ruokapalvelut tekevät työssään monipuolista ruokakasvatusta, joskus ihan huomaamattakin: henkilökunta toimii lapsille tärkeänä aikuisen mallina, opettaa ruoasta ja sen arvostuksesta, kannustaa maistamaan ja kokeilemaan uusia ruokia sekä tekee ruokailutilanteesta rentouttavan tauon yhdessä koulun muiden aikuisten kanssa.

Vihko sisältää hyväksi havaittuja toimintatapoja Kaappaa kasvis! -viikon toteuttamisesta ruokapalveluissa sekä uusia neuvoja siitä, miten teemaviikko voisi kouluruokai-

lussa toteutua. Vihon sisältämien ideoiden avulla voi lisätä oppilaiden kasvisten kulutusta sekä innostaa heitä tutustumaan kasvisten runsaaseen ja värikkääseen maailmaan. Kasvisteeman lisäksi teemaviikolla voi tuoda ruokapalveluiden toimintaa ja kouluruokailua ylipäätään näkyvämmiin esiin. Ilmainen, ravitseva kouluruoka on ylpeydenaihe, jonka esiin nostaminen on aina paikallaan. Ei ole kuitenkaan yhtä oikeaa tapaa järjestää Kaappaa kasvis! -viikkoa, vaan viikko voi näkyä teillä teidän tavallanne!



Vinkkejä kasvien tarjontaan kouluruokailussa

Ovathan nämä jo hallussa?

1. Salaatit ja raasteet ja muut kasvikset sijoitetaan linjastossa ensimmäiseksi.
2. Linjaston alkuun sijoitetaan myös päivän ruoasta koottu malliateria tai sen kuva. Näin lapsi oppii, miten monipuolinen ja ravitseva annos kootaan.
3. Kannustetaan syömään kouluruokaa ja maistamaan kaikkia kasviksia osana monipuolista ruokavaliota.

Päivän ruoka tutuksi

1. Esitellään ruokailun alussa koululaisille päivän ruoka. Kerrotaan myös, mitä eri kasviksia salaattipöydässä ja lämpimissä ruoissa on.
2. Innostetaan erilaisten ja myös oudompien ruokien ja kasvien maistamiseen. Koululaisille voi kertoa, että uuden maun oppimiseen tarvitaan usein jopa yli kymmenen maistamiskertaa.
3. Ruokapalveluhenkilöstö voi kierrellä ruokasalissa ja vastaila ruokailijoiden kysymyksiin.

Uutta potkua salaattipöytään

1. Tarjoa kasviksia vaihteeksi reilunkokoisina sormipaloina niin salaattipöydässä kuin välipaloilla. Kuoritut porkkanat maistuvat vaikka kokonaisina, kurkku on mehevää isoina paloina ja pienikokoiset tomaatit voi tarjota sellaisenaan.
2. Tarjoile kasviksia vaihtoehtoisesti myös leivän päälle laitettavaksi. Näkileipä maistuu koululaisille viipaloitun kurkun, paprikan, tomaatin tai salaatin kanssa.
3. Lapset syövät mieluummin salaatteja, joissa kasvikset ovat tunnistettavissa. Pyri tarjoamaan salaatit ja raasteet selkeinä omina kokonaisuuksina tai muutamasta raaka-aineesta kerrallaan.
4. Uudet maukkaat salaattikastikkeet voivat houkutella maistamaan uusia kasviksia.



Lisää kasviksia lämpimiin ruokiin

1. Kasvisten lisääminen lämpimiin ruokiin käy helpoiten lisäämällä niitä kouluistaisten lempiruokiin.
2. Lisää makaronilaatikkoon ja kiusauksiin juureskuutioita tai muita pieneksi pilkottuja kasviksia kuten paprikaa ja purjoa.
3. Lisää kuorrutettuihin vuokaruokiin kuutioituja tai suikaloituja kasviksia juuston alle.
4. Lisää liha- ja kanakastikkeisiin kasviksia kuten juureksia, purjoa, paprikaa ja vihreitä papuja. Esikypsennetyt kasvikset voi lisätä vielä lämmitysvaiheessa.
5. Lisää kasviksia perunalisäkkeisiin. Perunamuusin jatkeeksi sopivat muun muassa porkkana- tai palsternakka-ose. Keitettyjen perunoiden kanssa maistuvat höyrytetyt tai paahdetut porkkanat ja muut juurekset.
6. Uunissa paahtaminen antaa juureksille ja muille kasviksille houkuttelevan värin ja maun.
7. Pieni määrä öljyä tai juoksevaa margariinia tuo kasvisten aromit esille ja kiillottaa niiden pinnan houkuttelevaksi.

Vinkkejä koulun ruokasalin ja ruokailun piristämiseen

Kasvisboksi ja -näyttely

Ruokapalvelut voivat ideoida oman kasvisboksin, joka lähetetään kaikille kouluille Kaappaa kasvis -viikkoa varten. Koulun keittiön henkilökunta voi laittaa kasvikset esille ruokasaliin oppilaiden nähtäville. Kasvisnäyttelyn voi koota esimerkiksi ruokalinjaston päälle, alkuun tai erilliselle pöydälle. Kasvisboksin yhteyteen on hyvä liittää ohjeet kasvisnäyttelyn koostamiseen.

Kasvisboksin sisällön voi koota monella tavalla:

1. Boksiin laitetaan kasviksia, joita kouluruoassa on tarjolla Kaappaa kasvis! -viikolla. Kouluruokalan henkilökunta voi aina laittaa yhtenä päivänä esille niitä kasviksia, joita kouluruoassa on käytetty, niin salaattissa kuin lämpimässäkin ruoassa.
2. Boksiin laitetaan kasviksia teemoitain. Teemat voivat olla vaikka seuraavia: maanantaina kaalit, tiistaina hedelmät, keskiviikkona juurekset, torstaina marjat ja perjantaina salaattit. Kutakin teemaa varten tilataan 3–4 kasvista.
3. Boksiin laitetaan mahdollisimman vieraita ja hauskannäköisiä kasviksia. Boksin sisältö voisi olla vaikka seuraavanlainen: 1 retikka, 1 karambola, 1 romanesco- tai värikäs kukkakaali, 1 granaattiomena, 1 kyssäkaali ja 1 mustajuuri sekä 1 fenkoli.

Mitä kasvisnäyttelyyn tarvitaan?

- kasvikset
- nimilaput tulostettuna kasvien yhteyteen
- pöytäliina tai kaitaliina näyttelypisteeseen somistamiseen



Vinkki!

Yhdistäkää kasvisnäyttelyyn tietokilpailu ja arvonta. Numeroikaa esillä olevat kasvikset. Oppilaat voivat kirjoittaa arvauksensa kasvien nimistä paperille nimen ja luokkatunnuksen kera. Kaikki vastaukset kootaan kuluun. Esimerkiksi teemaviikon lopussa voitte arpoa pienen palkinnon oikein vastanneiden tai kaikkien vastanneiden kesken.

Ruokapalvelun henkilöstön lempikasvikset

Tuokaa ruokalaan esille ruokapalveluhenkilökunnan lempikasviksia joko kuvan tai oikean kasviksen muodossa. Kirjoittakaa kasviksen nimen lisäksi pieni perustelu sille, miksi kyseinen kasvis on suosikki. Muistakaa mainita myös, kenen lempikasvis on kyseessä.

Tehtävän avulla oppilaat saavat myös mahdollisuuden tutustua ruokapalveluiden henkilökuntaan kasvien avulla. On tärkeää, että oppilaat näkevät kouluruoan takana olevat työntekijät, sillä se lisää ruoan arvostusta. Lisäksi se luo mutkatonta keskusteluyhteyttä teidän ja oppilaiden välille, mikä auttaa esimerkiksi kouluruoan kehittämisessä.

Mitä lempikasvien esittelypisteelle tarvitaan?

- lempikasviksia kuvan tai oikean kasviksen muodossa
- kunkin kasviksen yhteyteen perustelu ja sen esittäjän nimi. Myös perustelun esittäjän kuva voisi olla mukava lisä ja tuoda ruokapalveluiden henkilökuntaa paremmin esiin
- palautelaatikko, kyniä ja pieniä paperilappuja oppilaiden lempikasvien kartoittamista varten



"Lempikasvikseni on lempeältä maistuva banaani, sillä sitä voi käyttää monella tapaa: se mehevöittää leivonnaiset, makeuttaa smoothiet ja tuo pannariin troopista makua. Banaani on myös oiva välipala sellaisenaan."

-Kokki-Karoliina-

Vinkki!

Kyselkää viikon aikana myös oppilailta heidän lempikasviksiaan. Voitte järjestää koulun ruokasaliin pisteen, jossa oppilaat saavat käydä kirjoittamassa lempikasviksensa paperille vaikkapa pienten perusteluiden kera. Viikon päätteeksi perjantaina voitte julkaista tulokset: mikä kasvis olikaan suosituin ja miksi?

Kasvien ja mausteiden tunnistuspiste oppilaille

Kasvispisteellä oppilaille voi järjestää kasvien tunnistustehtäviä esimerkiksi hajun, maun ja tuntoaistin perusteella. Pistettä voi pitää Kaappaa kasvis! -viikolla esimerkiksi yhtenä päivänä siten, että luokat varaavat ajan siinä vierailulle. Koska kouluruokailuhenkilöstöllä ei aina ole mahdollisuuksia pisteen pitämiseen, voi apua pyytää vaikka koululta: jos ruokapalvelut tarjoavat tarvittavat kasvikset ja välineet, löytyisikö opettajista, kotitalouden opiskelijoista, TET-harjoittelijoista tai joistakuista muista innokkaita pisteen pitäjiä? Myös esimerkiksi koulun ja ruokapalveluiden harjoittelijat saattavat ilahtua tavallisesta poikkeavasta työpäivästä.

Tunnistuspisteen kokoaminen:

1. Tuoksupiste: Kannellisiin lasipurkkeihin, kuten Piltti-purkkeihin, laitetaan vanulapun sisään pieni määrä jotain maustetta. Ideana on, että oppilaat saavat nuuhkaista purkin sisältöä näkemättä siellä olevaa maustetta. Tämän jälkeen arvuutellaan, mikä mauste oli kyseessä. Mausteen tunnistamisen jälkeen voitte keskustella esimerkiksi sen käyttökohteista ruoanlaitossa. Pisteelle sopivia mausteita ovat esimerkiksi kaneli, kardemumma, tilli, vanilja, inkivääri, valkosipuli ja appelsiini. Esimerkiksi inkivääri, valkosipuli ja appelsiini tuoksuvat voimakkaimmin tuoreina, joten purkkeihin voi leikata niistä pienet palat.

1. Tunnustelupiste: Pisteelle varataan esimerkiksi 4–5 kangaspussia tai -kassia, joihin kuhunkin laitetaan eri kasvis. Oppilaat eivät saa nähdä pussien sisältöä, vaan koittavat kädellään tunnustella, mikä kasvis pussissa on. Yhden tunnustelupussin sisältöä voi kokeilla vaikka 4–5 oppilasta, minkä jälkeen kasvis otetaan esiin ja nimitään. Tämän lisäksi voidaan esimerkiksi keskustella oppilaiden kokemuksista kyseisestä kasviksesta. Tunnustelupisteelle sopivia kasviksia ovat esimerkiksi sipuli, avokado, appelsiini, kiivi, kukkakaali, munakoiso ja parsakaali.

1. Maistelupiste: Pistettä varten esikäsitellään ja pilkotaan esimerkiksi 3–4 eri kasvista kannellisiin rasioihin. Pisteelle voidaan valita 2–3 oppilasta, joiden silmät peitetään huivilla. Lapset saavat sokkona maistella kasviksia ja tunnistaa niitä. Tunnistamisen lisäksi oppilaiden kanssa voidaan keskustella kyseisten kasvien mausta ja rakenteesta. Maistelupisteelle sopivia kasviksia ovat esimerkiksi lanttu, viinirypäle, kukkakaali ja omena.

Mitä tunnistuspisteelle tarvitaan?

- 4–5 lasipurkkia, esimerkiksi Piltti-purkkeja
- 4–5 eri maustetta tai mausteena käytettävää kasvista
- vanulappuja
- 4–5 kpl kangaskasseja tai -pusseja
- 4–5 erilaista kasvista kokonaisena

- 3–4 kannellista rasiaa
- 3–4 erilaista kasvista suupaloksi pilkottuna
- cocktail-tikkuja suupalojen annosteluun
- leikkuulauta ja veitsi
- huivi tai unimaski

Vinkki!

Jos kaikkien kolmen eri pisteen pitäminen on liian työlästä ja aikaa vievää, ilahtuvat oppilaat varmasti myös yhdestä kasvisten tunnustustehävästä. Kaikki oppilaita aktivoiva ja tavallisesta koulupäivästä poikkeava toiminta on yleensä mieluisaa ja oppimista tehostavaa.

Kouluruokailu tutuksi -piste oppilaille

Pisteen tarkoituksena on tehdä kouluruokailua tutuksi oppilaille ja opettajille. Koska pisteen on tarkoitus opettaa perusasioita kouluruoasta ja -ruokailusta sekä lisätä sen arvostusta, on ruokapalveluhenkilöstö osaavinta sen pitämiseen. Pisteellä ruokapalveluhenkilöstöllä on myös oiva tilaisuus esittäytyä oppilaille.

Pisteellä kannattaa kertoa kouluruokailusta myös muualla maailmassa. Suomi ja Ruotsi ovat ainoita maita, joissa tarjotaan ilmainen kouluruoka kaikille lapsille. Esimerkiksi Norjassa ja Tanskassa oppilaat syövät usein kotoaan tuomia eväitä, sillä osassa kouluista ei ole edes keittiötä tai ruokasalia. Ranskassa oppilaat syövät pitkällä ruokatauolla

jopa useiden ruokalajien menun joko kotona tai koulun maksullisessa ravintolassa. Yhdysvalloissa lapset syövät usein omia eväitään tai ostavat koulun kahvilasta lounaan, joka saattaa koostua esimerkiksi pizzasta, makeisista ja sipseistä. Intiassa osa lapsista syö esimerkiksi valtion ja avustusjärjestöjen tarjoaman ilmaisen kouluruoan.

Omaa kouluruokaanne voitte esitellä esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

1. Missä koulunne ruoka valmistetaan? Tehdäänkö se koululla vai tuodaanko jostain? Mistä ruoka tuodaan ja kuinka usein?
2. Kuinka monta työntekijää koulun ruokalassa työskentelee? Mitä kaikkea työntekijät tekevät joka päivä kouluruokailun eteen?
3. Suositaanko kouluruokalassa esimerkiksi kotimaisia raaka-aineita?
4. Kuinka läheltä kouluruoassa käytettävät raaka-aineet tulevat? Onko ruokalassa kenties lähileipomon leipää tai paikallista perunaa?
5. Kuka suunnittelee ruokalistan kouluruokailuun?
6. Miksi lautasmalli on esillä? Mitä se opettaa?
7. Miksi on tärkeää, että oppilas syö riittävästi kouluruokailussa?

Pisteellä on hyvä mahdollisuus myös kerätä palautetta kouluruoasta ja -ruokailusta. Voitte esimerkiksi kartoittaa oppilaiden suosikkikasvisruokia tai salaatteja. Palautteen pohjalta on mielekää kehittää kouluruokailua.

Mitä kouluruokailupisteelle tarvitaan:

- pöytä esittelypisteen pitämiseen. Pöydän voi koristella kiinnostavaksi esimerkiksi kasviksilla ja tyhjillä ja siisteillä elintarvikepakkauksilla
- eri maiden lippuja tulostettuna. Lippujen taakse voi kirjoittaa, miten kyseisessä maassa kouluruokailua toteutetaan
- kysymykset ja niiden vastaukset tulostettuina auttavat pisteen pitäjää
- kuva lautasmallista
- esimerkiksi julisteita ruokakolmiosta, maitotuotteista tai täysjyvätuotteista
- palautelaatikko, kyniä ja pieniä paperilappuja

Kuka uskaltaa maistaa uutta kasvista?

Ruokapalveluina voitte vaikuttaa suuresti lasten makutottumuksiin ja innokkuuteen maistaa uusia ruoka-aineita. Tässä maistelutehtävässä koulun keittiölle tilataan yhtä sellaista kasvista, joka saattaa olla lapsille vieras tai muuten vähemmän käytetty. Voitte yhdessä opettajien kanssa valita joka luokalta muutaman innokkaan oppilaan, joka lähtee mukaan leikkimieliseen ”ihmiskokeeseen”.

Maistelukokeessa tarjoatte näille vapaaehtoisille Kaappaa kasvis! -viikon jokaisena päivänä tätä vierasta kasvista esikäsittelyä ja paloiteltuna. Kokeen aikana osa oppilaista saattaa tottua kasviksen makuun, vaikka se olisikin alkuun ollut vieras tai epämieluisin. Viikon päätteeksi voitte koota testiin osallistuneiden kanssa ajatuksia tästä ”ihmiskokeesta”.

Voitte käydä läpi esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

1. Miltä maistelu tuntui?
2. Miten kasviksen maku muuttui viikon aikana?
3. Totuitko kasviksen makuun?
4. Aloitko pitää kasviksesta?
5. Voisitko syödä kasvista jatkossa?
6. Mihin ruokiin kasvista voisi käyttää?

Maistelutehtävään sopivia kasviksia ovat esimerkiksi kyssäkaali, parsakaali, erilaiset kukkakaalit, myskikurpitsa, lanttu, palsterinakka, munakoiso, ruusukaali tai varsiselleri.

Mitä maistelukokeeseen tarvitaan?

- 1 kasvista riittävästi koko viikoksi
- leikkuulauta ja veitsi
- tarjoiluastia
- keskustelun avuksi kysymykset tulostettuna oppilaiden nähtäville

Vinkki!

Jos erillisen maisteluraadin järjestäminen on liian työlästä ja aikaa vievää, voitte tarjota kaikille halukkaille oppilaille ruokailun yhteydessä pienen palan uutta kasvista viikon jokaisena päivänä. Yleensä muutaman rohkean oppilaan esimerkki saa muutkin maistamaan ja pian kasvismaisteluun saat- taakin olla jono innokkaita!

Kasvien voimavärit ruokasalin seinä koristamaan

Tilatkaa Kaappaa kasvis! -viikon alussa tai ennen viikkoa koulun oppilailta värikästä taidetta ruokasalin seinille! Voitte pyytää esimerkiksi kuvaamataidon tai käsityön opettajia ohjaamaan kasvistaidetunnin, jonka aikana oppilaat piirtävät, maalaavat tai askartelevat kasviksia ruokasalin seinille.

Kasvitaide on ajankohtaista ruokasalin seinillä myös Kaappaa kasvis! -viikon jälkeenkin. Ideoikaa uusi taidenäyttely ruokasaliin esimerkiksi lukukausittain tai -vuosittain. Näin ruokasali on aina ruokailijoidensa näköinen, iloinen ja värikäs paikka. Nimillä varustetut taideteokset annetaan tietysti lukukauden tai -vuoden päätteeksi taiteilijoille kotiin vietäväksi.

Aiheita ruokasalin taidenäyttelyyn:

1. Hullunkuriset hedelmät
2. Sadonkorjuun juuresjuhlat
3. Unelmien kasvima
4. Kasvikset meillä ja muualla



Yrtit osana ruokasalin sisustusta

Yrtit ovat tärkeä osa ruoanlaittoa, sillä ne syventävät ruoan makua ja vähentävät esimerkiksi suolan käytön tarvetta. Vaikka tuoreiden yrttien käyttäminen kouluruoan valmistuksessa onkin harvinaista, voitte konkretisoida kouluruoassa käytettäviä kuivattuja yrttejä yrttinäyttelyn avulla. Rohkaikaa lapsia tutkimaan näyttelyn yrttejä esimerkiksi haistelemalla. Jos tutkijat ovat liian innokkaita, voitte muistuttaa, että elävää kasvia kohdellaan varovaisesti.

Yrttinäyttelyssä pienissä muoviruukuissaan olevat yrtit laitetaan ruokasaliin esille esimerkiksi oppilaiden pöytiin tai erilliselle näyttelypöydälle. Yrttiruukut kannattaa laittaa esimerkiksi kahvikuppeihin tai muihin pieniin astioihin, jotta ne ovat tukevia ja siistejä.

Ruokalaan sopivia yrttejä ovat esimerkiksi lehtipersilja, tilli, basilika, rosmariini, timjami, oregano ja ruohosipuli. Jokaisen yrtin nimen voi kirjoittaa esimerkiksi yrtin ruukuun tai erilliselle paperille.

Mitä yrttinäyttelyyn tarvitaan?

- 5–6 eri ruukkuyrttiä
- 5–6 kahvikuppia tai pientä ruukkua
- nimilaput yrteille

Vinkki!

Yrttinäyttely säilyy koko viikon kauniina, kun yrttejä muistaa kastella. Yrttejä ei kannata säilyttää kylmiössä, vaan paras paikka on huoneenlämmössä.



Minhän verran kasviksia päivässä?

Tavoitteena on syödä vähintään kuusi omaa kourallista kasviksia päivässä. Lapsella mitta on pieni kämmen ja aikuisella suuri koura.

Mitä kasviksiin lasketaan?

Kuuden kourallisen tavoitteeseen lasketaan mukaan kaikki päivän aikana syödyt kasvikset eli vihannekset, juurekset, sienet, marjat ja hedelmät.

Ruoissa vai raakana?

Tuoreiden kasvien lisäksi mukaan lasketaan myös ruoissa olevat kasvikset, joiden määrän voi arvioida silmämääräisesti kourallisina.



**Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri**



Lisätietoa:
www.epshp.fi/kaappaakasvis